

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Časová perspektiva a nuda

Time Perspective and Boredom

Ing. Denisa Urbanová

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Isabella Pavelková, CSc.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika

Praha, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Časová perspektiva a nuda vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 12. 4. 2016

Denisa Urbanová

.....

Na tomto místě bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Isabelle Pavelkové, CSc. za laskavý přístup a podporu při odborném vedení této práce a za její podnětné připomínky a zprostředkování cenných vhledů do dané problematiky. Dále děkuji Mgr. Aleně Škaloudové, Ph.D. za poskytnutí odborných konzultací ke kvantitativnímu zpracování dat. Mé poděkování patří také mým rodičům, životnímu partnerovi a dceři Sofii, bez jejichž podpory, pochopení a trpělivého přístupu by tato práce nikdy nemohla vzniknout. V neposlední řadě děkuji Mgr. Zuzaně Hrdličkové za zprostředkování sběru dat a všem zúčastněným studentkám a studentům za jejich čas věnovaný účasti na výzkumu.

ANOTACE

Práce se zabývá vztahem mezi časovou perspektivou jakožto relativně stabilní osobnostní charakteristikou a nudou. Teoretická část je věnována podrobnému představení teorie časové perspektivy v pojetí P. Zimbarda a J. Boyda včetně zmapování současného směru a možností výzkumných aktivit realizovaných s využitím diagnostického nástroje předloženého těmito autory. Dále jsou představeny dosavadní teoretické koncepce nudy relevantní pro pedagogickou psychologii a je zmapován současný stav poznání v této oblasti včetně nástrojů diagnostiky nudy využitelných v pedagogicko-psychologické praxi. V neposlední řadě jsou zmapovány výsledky dosavadních výzkumů, které se v různé míře dotýkají předmětu zkoumání možných souvislostí mezi časovou perspektivou a nudou.

V empirické části jsou s využitím kvantitativní metodologie prověřovány vztahy mezi různými aspekty nudy a specifickými způsoby kvantifikace časové perspektivy umožňujícími komplexnější uchopení obrazu časové perspektivy jedince, včetně posouzení úrovně rozvinutosti tzv. balancované časové perspektivy. Vedle základního temporálního zaměření je ve vztahu k nudě zkoumán také význam afektivních charakteristik časové perspektivy. Pro diagnostiku časové perspektivy je využívána švédská verze Zimbardova inventáře časové perspektivy (S-ZTPI) a současně jsou empiricky ověřovány tři vybrané zahraniční dotazníky rysové a situační nudy (BPS, ZBS a MSBS). V práci jsou zachyceny specifické osobnostní konstelace časové perspektivy a nudy a nastíněny směry dalšího zkoumání v této oblasti.

KLÍČOVÁ SLOVA

Časová perspektiva, profil časové perspektivy, balancovaná časová perspektiva, nuda, školní nuda, diagnostika nudy, motivace, emoce, pedagogická psychologie

ANNOTATION

The thesis concerns the relationship between time perspective as relatively stable personal characteristics and boredom in high school students. The theoretical part is dedicated to the presentation of Zimbardo's and Boyd's time perspective theory including the overview of current research directions and possibilities using diagnostic method proposed by these authors. In the next step existing theoretical conceptions of boredom that are relevant to educational psychology are presented and I also discuss current state of knowledge in this field of expertise including the overview of boredom diagnostic measures. The results of scarce research that concerns the relationship between time perspective and boredom are also presented.

In empirical part, quantitative methodology is used to examine the different boredom aspects in relation to specific ways of time perspective quantification, among others those employing more complex ways to grasp the picture of individual time perspective and to assess its' level of balance. Apart from the basic temporal orientations also affective characteristics of time perspective are being examined in relation to boredom. The Swedish version of Zimbardo time perspective inventory (S-ZTPI) is used to measure the time perspective and three trait and state boredom questionnaires (BPS, ZBS and MSBS) are being empirically verified in this study. The study captures specific individual constellations of time perspective and boredom and directions for future research are outlined.

KEYWORDS

Time Perspective, time perspective profile, balanced time perspective, boredom, school boredom, boredom diagnostics, motivation, emotion, educational psychology

Obsah

Úvod.....	8
I. Časová perspektiva	10
1.1 Vymezení pojmu.....	10
1.2 Teoretické uchopení časové perspektivy v pojetí P. Zimbarda a J. Boyda	11
1.2.1 Utváření časové perspektivy	12
1.2.2 Multidimenzionální pojetí časové perspektivy.....	12
1.2.3 Základní dimenze časové perspektivy.....	13
1.2.4 Afektivní charakteristiky budoucí časové perspektivy	16
1.2.5 Balancovaná časová perspektiva	16
1.2.6 Časová perspektiva a osobnost.....	17
1.2.7 Diagnostika časové perspektivy	18
1.2.7.1 Dotazník časové perspektivy S-ZTPI	19
1.2.7.2 Temporální předpojatost	20
1.2.7.3 Profily časové perspektivy	21
1.2.7.4 Míra balancované časové perspektivy	22
II. Nuda.....	24
2.1 Vymezení pojmu.....	24
2.2 Osobnostně-situační konstelace v zážitku nudy	26
2.3 Teoretické konceptualizace nudy	28
2.4 Teoretické modely nudy relevantní pro pedagogickou psychologii.....	29
2.4.1 Obecný model nudy Hilla a Perkinsové	29
2.4.2 Robinsonův model nudy ve škole	30
2.4.3 Pojetí nudy v rámci teorie výkonových emocí Pekruna a kol.	31
2.4.4 Multidimenzionální pojetí nudy Fahlmanové a kol.	32
2.5 Diagnostika nudy v pedagogicko-psychologickém výzkumu	33
2.5.1 Nástroje pro diagnostiku rysové nudy (tzv. trait boredom)	33
2.5.1.1 Boredom Proneness Scale (BPS)	34
2.5.1.2 Zuckerman Boredom Scale (ZBS).....	35
2.5.2 Nástroje pro diagnostiku situační nudy (tzv. state boredom).....	36
2.5.2.1 Multidimensional State Boredom Scale (MSBS)	36
2.5.3 Specifické dotazníky nudy	38

III. Vztah mezi časovou perspektivou a nudou	39
IV. Vlastní výzkum	41
4.1 Formulace výzkumného záměru	41
4.1.1 Dílčí cíle výzkumu a výzkumné otázky	41
4.1.2 Formulace hypotéz	41
4.2 Metodologický rámec výzkumu	42
4.2.1 Výzkumný soubor	42
4.2.2 Použité metody	43
4.2.3 Průběh a realizace výzkumu	44
4.2.4 Způsob zpracování a vyhodnocení dat	44
4.3 Prezentace výsledků	46
4.3.1 Časová perspektiva u studentů střední školy	46
4.3.1.1 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku S-ZTPI	46
4.3.1.2 Míra balancované časové perspektivy	49
4.3.1.3 Profily časové perspektivy	50
4.3.2 Nuda u studentů střední školy	53
4.3.2.1 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku BPS	54
4.3.2.2 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku ZBS	55
4.3.2.3 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku MSBS	55
4.3.2.4 Uzavřené otázky	56
4.3.2.5 Zjišťované aspekty nudy a jejich vzájemná souvislost	57
4.3.3 Časová perspektiva a nuda u studentů střední školy	58
4.3.3.1 Analýza vztahů na úrovni proměnných	58
4.3.3.2 Míra balancované časové perspektivy a nuda	61
4.3.3.3 Profily časové perspektivy a nuda	62
4.3.3.5 Osobnostní konstelace časové perspektivy a nudy	64
4.4 Diskuze k výsledkům	67
Závěr	72
Bibliografie	73

Úvod

V této práci se pokusím přispět k poznání toho, jaký je vztah mezi časovou perspektivou jakožto relativně stabilní charakteristikou osobnosti a zažíváním nudy u středoškolských studentů. Ačkoliv v současné době narůstá počet odborných studií, které se zabývají každým z těchto dvou fenoménů, možnému vztahu mezi nimi nebyla doposud věnována téměř žádná pozornost.

Přestože náchylnost k nudě souvisí pravděpodobně s jistými trvalými osobnostními charakteristikami (např. Vodanovich, 2003; Harrisová, 2000), tzv. situační nudě bývá čas od času vystaven každý. Již od dětství jsme více či méně pravidelně vystavováni prostředí a obsahům, které pro nás mohou být potenciálně nudné. Především ze školních lavic si zážitek nudy odnesl snad každý z nás. Jak je ale možné, že nudě podléhají jen někteří lidé, zatímco jiní se s ní umí efektivně vyrovnat? A do jaké míry to může souviset s jejich časovou perspektivou, tj. způsobem, jakým dávají smysl, koherenci a řád vlastním zkušenostem a událostem ve svém životě?

Časová perspektiva jedince spolu s jeho hodnotovým zaměřením představují dvě základní životní orientace, které se mohou velmi významně odrážet právě v prožitku nudy. Hlavním cílem této práce je ověření předpokladu, že způsob, jakým jedinec pracuje s časovou perspektivou, souvisí s frekvencí výskytu i způsobem zažívání nudy u tohoto jedince.

Jedním z dílčích cílů této práce bude prověření toho, zda přílišná orientace na krátkodobou, resp. přítomnou časovou perspektivu může souviset s tím, že jedinec je ovlivňován bezprostředními podněty, a tudíž bude mnohem náchylnější k tomu zažívat nudu. A naopak, zda dominantní budoucí, tj. střednědobá až dlouhodobá časová perspektiva jedince, může souviset s jeho větší odolností vůči nudě.

Při hledání odpovědi na otázku, zda neadekvátní podléhání nudě může souviset s nedostatečně rozvinutou budoucí časovou perspektivou, mne ale v rámci této práce zajímá, zda a do jaké míry se od sebe ve svém prožívání potenciálně nudných situací budou lišit jedinci, pro které je budoucnost vnímána jako výzva plná očekávání, od těch, kteří se jí spíše obávají? A bude se nějak lišit prožívání nudy u hédonisticky orientovaných milovníků života od fatalistických pesimistů?

Badatelé zabývající se časovou perspektivou (např. Nuttin a Lens, 1985; Zimbardo a Boyd, 1999, 2008) se shodují na tom, že přestože dominantní časová perspektiva má významný dopad na prožívání a chování jedince, není jedinou časovou perspektivou, se kterou tento

jedinec pracuje napříč situacemi. V posledních letech se do popředí výzkumných aktivit na poli časové perspektivy dostává otázka komplexnějšího uchopení časových relací jedince, které by zachycovalo specifickou konstelaci jím využívaných dimenzí časové perspektivy v závislosti na měnících se okolních podmínkách.

U každého jedince je možné na základě toho, do jaké míry využívá každou z časových perspektiv, identifikovat tzv. profil časové perspektivy, přičemž existují skupiny jedinců, kteří se podobným způsobem vztahují k jednotlivým časovým perspektivám a mají tudíž podobný profil časové perspektivy (Boniwellová a kol., 2010). Dalším z dílčích cílů této práce je tedy identifikace profilů časové perspektivy u středoškolských studentů a prověření možné souvislosti mezi jednotlivými profily časové perspektivy a zažíváním nudy.

Komplexnější způsoby uchopení časové perspektivy umožňují také např. zhodnotit, do jaké míry se profil jedince přibližuje parametrům ideálu tzv. balancované časové perspektivy jedince, která je optimální pro jeho duševní zdraví a sociální fungování (Boniwellová & Zimbardo, 2004; Wibergová, Sircová, Wibergová, & Carelliová, 2012) a která se tudíž zdá být klíčová také ve vztahu k nudě. V souvislosti s tím je dalším z dílčích cílů této práce prověření možného vztahu mezi zažíváním nudy a úrovní rozvinutosti balancované časové perspektivy u studentů střední školy.

Jelikož mne ve vztahu k nudě vedle základních temporálních orientací (minulost, přítomnost, budoucnost) zajímají také afektivní charakteristiky jednotlivých časových perspektiv, pracuji s teoretickým uchopením časové perspektivy, které předložili Zimbardo a Boyd (1999, 2008).

Tento způsob uchopení časové perspektivy vedle toho umožňuje prověřit vztah časové perspektivy k vybraným pojetím a aspektům nudy (Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978; Farmer & Sundberg, 1986; Fahlmanová, Mercer-Lynnová, Flora, & Eastwood, 2011; Craparo a kol., 2013) nejen na úrovni proměnných, ale nabízí navíc některé další, komplexnější způsoby uchopení časové perspektivy, které využívám v rámci výzkumného designu empirické části této práce.

I. Časová perspektiva

Časová perspektiva (dále jen ČP) představuje specifický vztah jedince ke třem základním časovým dimenzím – minulosti, přítomnosti a budoucnosti, který strukturuje jeho zkušenosti a motivaci. Jedná se o typ psychologického pojetí času, které se v posledních letech rychle rozvíjí a svůj význam má také v edukačním kontextu (Helus, 1982). U nás se ČP v tomto ohledu doposud zabývali především I. Pavelková (1990, 2002, 2010), V. Břicháček (2003) nebo J. Mareš (2009, 2010), ze zahraničních autorů lze potom uvést např. práce T. Gjesmeho (1976), J. Nuttina a W. Lense (1985), A. Strathmana a kol. (1994), P. Zimbarda a J. Boyda (1999, 2008), J. Nurmiho (2005), J. Husmanové a D. Shella (2008).

1.1 Vymezení pojmu

Zkoumáním časového faktoru v lidském životě se psychologové zabývají již od 40. let minulého století. Již K. Lewin poukázal na to, že chování člověka není závislé pouze na jeho současné situaci, ale také na tom, jaká jsou jeho očekávání do budoucnosti a vzpomínky na vlastní minulost (1935; in Pavelková, Purková, Menšíková, 2010). Svou úlohu zde sehrává ČP jedince jakožto základní dimenze psychologické konstrukce času, která za pomoci kognitivních procesů strukturuje jeho zážitky a události dle dílčích temporálních kategorií (Zimbardo & Boyd, 1999).

Kairys a Liniauskaite (2015) hovoří o určité dualitě ČP, neboť tento psychologický konstrukt zahrnuje vedle přiřazování konstantních toků zkušenosti k určitým časovým rámcům také stabilní dispoziční attachment k těmto časovým rámcům. Jiní autoři časovou perspektivu vymezují vůči příbuzným konstruktům, např. Nuttin rozlišuje mezi časovou perspektivou, časovou orientací a postojem k času (Nuttin & Lens, 1985).

ČP lze definovat různými způsoby. Jednak ji můžeme chápat jako souhrn dynamických motivačně-kognitivních procesů zahrnujících plánování, stanovování cílů apod. (např. Nuttin & Lens, 1985; Zimbardo & Boyd, 2008), dále jako určitý postoj jedince (Zimbardo & Boyd, 2008) a v poslední řadě jako konstrukt podobný osobnostnímu rysu, neboť zdůrazňuje individuální rozdíly (jedinci se od sebe liší v tom, jakým způsobem nakládají s jednotlivými časovými kategoriemi, ale také v tom, do jaké míry jsou schopni vnímat propojení všech tří časových kategorií v jednom okamžiku) a je relativně stabilní v čase (Kairys & Liniauskaite, 2015). K rozvoji posledního jmenovaného pojetí ČP významným způsobem přispěl již

v sedmdesátých letech minulého století Gjesme, který poukázal na to, že orientace na budoucnost se vyvíjí postupně, až se z ní stane relativně stabilní osobnostní charakteristika (Gjesme, 1976).

Doposud bylo o problematice ČP z psychologického pohledu pojednáno skrze optiku koncepcí kognitivních (ČP jako vědomý kognitivní konstrukt), kognitivně-motivačních (ČP jako interakce kognitivních procesů a motivačních struktur) a biodromálních (ČP jako intence celoživotní cesty člověka) (Pavelková, Purková, Menšíková, 2010). Vedle toho lze zmínit také osobnostně-motivační pojetí, které ČP nahlíží jako významný činitel autoregulace a rozvoje osobnosti (Helus, Pavelková, 1992).

Pro účely této práce budu dále vycházet z pojetí ČP, které kromě základních motivačně-kognitivních aspektů ČP zohledňuje také procesy emoční a sociální. Jedná se o koncepci ČP P. Zimbarda a J. Boyda (1999), jejíž základní teoretická východiska blíže představím v následujícím textu.

1.2 Teoretické uchopení časové perspektivy v pojetí P. Zimbarda a J. Boyda

ČP je v rámci této teorie definována jako „často nevědomý proces, v rámci něhož jsou nepřetržité toky osobních a sociálních zkušeností přiřazovány k časovým kategoriím či rámcům, skrze které tyto události získávají řád, soudržnost a smysl“ (Zimbardo & Boyd, 1999, str. 1271). Zatímco budoucí a minulé časové rámce mají povahu abstraktních psychologických konstrukcí (jsou využívány k dekodování, uchovávání a vyvolávání minulých zážitků a zkušeností na jedné straně a k utváření očekávání, cílů a představ scénářů budoucích událostí na straně druhé), přítomná perspektiva je dána empiricky, působením aktuálních podnětů.

Podle Zimbarda a Boyda má každý člověk v důsledku specifických osobních zkušeností sklon k upřednostňování určitého způsobu vnímání času, který se může postupným zpevněním vyvinout až v určitou formu předpojatosti projevující se přehnaným využíváním nebo naopak nedostatečným využíváním jedné nebo více dimenzí ČP. Pokud se tato předpojatost začne u jedince projevovat příliš silně, Zimbardo a Boyd v tomto smyslu hovoří o tzv. dispozičním stylu jakožto individuální proměnné, která má určitou prediktivní hodnotu, pokud jde o způsob rozhodování jedince v každodenních situacích (Boyd & Zimbardo, 2005). Temporální předpojatost Zimbardo a Boyd staví do protikladu k tzv. balancované časové perspektivě (viz dále).

Podle autorů způsob ČP jedince velmi komplexně ovlivňuje kvalitu jeho života včetně životní spokojenosti a připravenosti čelit životním nesnázím, mezi které můžeme zařadit i expozici potenciálně nudným situacím.

1.2.1 Utváření časové perspektivy

Zimbardo a Boyd ČP nahlíží jako situačně determinovanou, relativně stabilní charakteristiku osobnosti, na jejímž utváření se podílí celá řada faktorů. Podle autorů této koncepce je ČP utvářena primárně v rámci procesu výchovy a je tedy socio-kulturně, ale např. také geograficky podmíněná. Svůj vliv na jejím vývoji má např. vzdělání, socioekonomický status, náboženství či rodinné modely (Zimbardo & Boyd, 1999).

Významnou roli zde však hrají také určité vývojové zákonitosti dané postupným zrání centrální nervové soustavy. Zatímco v prvních letech života je akcentována orientace na hédonistickou přítomnost, s postupem věku dochází k rozvoji především paměťových a exekutivních funkcí, což má za následek postupné rozšiřování ČP směrem do minulosti a do budoucnosti, které je typické pro předškolní věk. Počínaje nástupem adolescence se začíná akcentovat orientace na budoucnost, která začíná být kolem pátého decennia nahrazována převážně minulou orientací (Zimbardo & Boyd, 2008).

1.2.2 Multidimenzionální pojetí časové perspektivy

Většina autorů se při zkoumání časové perspektivy jedince zaměřuje na jednu či dvě časové dimenze, nejčastěji je to budoucnost a/nebo přítomnost. Ačkoliv je vliv těchto dvou dimenzí na prožívání a chování jedince především ve výkonových situacích zcela zásadní (míra jedincovy budoucí orientace je pro jeho školní úspěch klíčová, neboť vypovídá o jeho připravenosti chápat přítomné úkoly jako cestu k dosahování dlouhodobých životních cílů, zatímco jeho přítomná orientace je na této cestě určitým rizikovým faktorem), minulost jakožto osobní konstrukt nelze opomíjet, neboť má také významný vliv na lidské prožívání a chování. Navíc, pokud se u daného jedince zaměřujeme pouze na jednu dimenzi, nepodaří se nám zhodnotit úroveň relativního vlivu dimenzí ostatních.

Teoretické pojetí ČP Zimbarda a Boyda má oproti tomu multidimenzionální charakter, tj. umožňuje zabývat se současně mírou orientace na každou ze tří základních časových kategorií (minulost, přítomnost, budoucnost), a to včetně jejich afektivních kvalit. Zimbardo a Boyd ve velké míře navázali na práci J. Nuttina, který o více než třicet let dříve vyvinul

multidimenzionální škálu měřící afektivní postoje vůči všem třem časovým kategoriím pomocí bipolárních adjektiv (Nuttin & Lens, 1985).

V současné době jejich koncepce umožňuje zkoumat ČP v takovém rozsahu, v jakém je možné zkoumat ČP pouze na základě kvalitativních metod, jako je např. Nuttinova metoda motivační indukce (MIM), Cottleův test kruhů nebo některé projektivní techniky (např. TAT), které se však potýkají s nízkou reliabilitou a obtížemi při skórování. Pro účely mé práce, tj. ověření vztahu mezi psychologickými konstrukty nudy a časové perspektivy, se zdá být Zimbardovo a Boydovo pojetí ČP nejvhodnější, neboť umožňuje kvantifikovat intenzitu orientace jedince hned v několika dimenzích najednou a nabízí více způsobů operacionalizace ČP (viz dále).

1.2.3 Základní dimenze časové perspektivy

Původní Zimbardovo a Boydovo pojetí ČP (1999) zahrnuje pět základních dimenzí, z nichž každá může mít pro jedince určitou osobní hodnotu, avšak v případě, že je tzv. nadužívána a stává se z ní dominantní rámec pro nazírání světa, může působit dysfunkčně. Jedná se o následující dimenze: pozitivní minulost, negativní minulost, fatalistická přítomnost, hédonistická přítomnost a budoucnost. Pro každou z dimenzí níže uvádím základní charakteristiky, které se projeví u jedince v případě, že u něj tato dimenze dominuje. Tyto základní orientační charakteristiky zároveň poslouží k představení základních kamenů Zimbardova a Boydova teoretického konceptu ČP.

Dimenze „**pozitivní minulost**“ (dále jen **PM**) odráží vřelý, sentimentální charakter vztahu jedince k vlastní minulosti. Je charakterizována nostalgickou, pozitivní konstrukcí minulých zkušeností, úzce se pojí s důrazem na tradici, rodinu a vřelé mezilidské vztahy (Zimbardo & Boyd, 1999). Jedinci, u nichž je tato dimenze dominantní, kladou důraz na staré dobré časy, lpí na udržování přátelských vztahů, které jim přinášejí potěšení, intenzivně prožívají kontinuitu své osobní historie a vykazují vysokou míru sebeúcty. Cítí se dobře v bezpečném prostředí, potřebují zažívat pocity jistoty a stability, nemají příliš rádi spontaneitu a nevítají změny ani v partnerských vztazích (Boniwellová & Zimbardo, 2004). Tito jedinci jsou do jisté míry introvertní, plaší a vysoce citliví k riziku. Tato dimenze je spojena s vysokou úrovní prožívaného štěstí a naopak nízkou úrovní výskytu deprese a úzkosti (Zimbardo & Boyd, 1999). Stejně jako u ostatních dimenzí, také u pozitivní minulosti jsou stěžejní přesvědčení jedince o vlastní minulosti, bez ohledu na to, do jaké míry mohou být tyto konstrukce zkreslené.

Subjektivní pojetí vlastní minulosti jako příznivé či nepříznivé je důležitější než objektivně doložitelná historie (Boyd & Zimbardo, 2005).

Afektivním protipólem pozitivní minulosti je „**negativní minulost**“ (dále jen NM). Tato dimenze odráží všeobecně negativní, averzivní pohled na minulost, který může být důsledkem buď aktuální zkušenosti s nepříjemnými, traumatickými událostmi, nebo může být vyvolán pouze na základě negativní rekonstrukce neutrálních minulých událostí (viz výše), případně může jít o kombinaci obojího (Zimbardo & Boyd, 1999). Jedinci nadužívající tuto dimenzi mívají sklon soustředit se na negativní, nepovedené, případně i patologické osobní zážitky, jsou přehnaně konzervativní, opatrní a tendují k vyhýbání se jakýmkoliv změnám a novým zkušenostem (Boniwellová & Zimbardo, 2004). Tendence zachovávat status quo přetrvává u těchto jedinců i v situacích, kdy to není v jejich vlastním zájmu, a má negativní vliv na jejich motivaci, vztahy i psychické zdraví. Jedinci s dominantní negativní minulostí jsou zranitelnější vůči vzniku deprese a úzkostných stavů (Zimbardo & Boyd, 2008), vykazují nízkou úroveň vnímaného štěstí a sebeúcty a vysokou úroveň agresivity. Tito jedinci mají dále neuspokojivé mezilidské vztahy, mají méně blízkých přátel a nejsou motivováni pracovat na naplňování budoucích cílů (Zimbardo & Boyd, 1999).

„**Hédonistická přítomnost**“ (dále jen HP) odráží základní orientaci jedince na přítomné radosti bez ohledu na budoucí důsledky vlastních akcí (Zimbardo & Boyd, 1999). Jedinec, u něhož je dominantní tato orientace, disponuje velkou životní energií a radostí z vlastní existence, schopností plně vychutnat a prožít každý přítomný okamžik a je zapojený do velkého množství aktivit. Tato orientace souvisí s určitou smyslovou zakotveností v přítomnosti, díky níž jsou jedinci, u nichž tato dimenze dominuje, schopni improvizovat a otevřít se náladě a reakcím okolí, dokáží se realizovat v kreativních činnostech, neboť jsou přirozeně zvědaví a mají tendenci vyhledávat nové a neotřelé podněty. Na druhé straně díky určité míře impulzivity jsou tito jedinci méně svědomití, potřebují bezprostřední zpětnou vazbu a preferují krátkodobější úkoly a cíle před dlouhodobými projekty (Zimbardo & Boyd, 2008). Tito jedinci mají navíc sklon vyhledávat novinky, senzace a vzrušení na straně jedné a vyhýbat se závazkům na straně druhé. Jejich jednání, které postrádá výraznější plánování a zabývání se následky svých aktivit, může ve spojení s impulzivitou a omezenou schopností odolávat různým druhům pokušení přinášet mnohá úskalí a rizika v podobě vzniku závislostí různého typu, úrazů a zranění a je příčinou častého selhání v akademické a pracovní sféře (Boniwellová & Zimbardo, 2004). Zajímavé je, že jedinci s dominantní hédonistickou orientací oproti ostatním jedincům častěji komunikují se svou rodinou. Dominantní hédonistická orientace

pozitivně koreluje s vyhledáváním novinek a senzací a nedostatečnou kontrolou ega a negativně s preferencí konzistence (Zimbardo & Boyd, 1999).

Pro druhou přítomnou dimenzi, kterou je „**fatalistická přítomnost**“ (**dále jen FP**), jsou charakteristické takové životní postoje jedince jako naučená bezmocnost, pocity beznaděje a přesvědčení, že nemá žádnou kontrolu nad svým životem, že jeho osud je ovládán výhradně vnějšími silami, a proto nemá žádný smysl se o cokoliv snažit, které se manifestují hlubokou nespokojeností s vlastním životem, větší tendencí k promiskuitnímu chování a přáním žít kratší život (Zimbardo & Boyd, 1999). Tento životní postoj se často vyskytuje u lidí vyrůstajících v chudobě v ghettech či uprchlických kempech a významně koreluje s nízkým socioekonomickým statusem rodiny (Boniwellová & Zimbardo, 2004). Dominance této orientace však není výjimkou ani jedinců vyrůstajících v bezproblémovém, optimistickém prostředí a je spojena s horšími školními výsledky (Zimbardo & Boyd, 1999). Fatalistickou orientaci může také prohlubovat přesvědčení, že ostatním se daří na základě výsad, které se danému jedinci nikdy nedostane (Zimbardo & Boyd, 2008).

Pátou dimenzí je orientace na „**budoucnost**“ (**dále jen B**), která odráží obecnou budoucí orientaci a je spojena s vysokou organizovaností a efektivitou, schopností plánovat, stanovovat si vlastní cíle a naplňovat je, a to i na úkor vzdání se přítomných radostí. Dominantní orientace na budoucnost koreluje pozitivně se svědomitostí, upřednostňováním konzistence a závislostí na odměně a negativně s vyhledáváním novinek a senzací. Tito jedinci uvádějí, že pociťují neustálý časový tlak, svůj čas i život se snaží co nejlépe strukturovat, často využívají nástrojů pro plánování času (diáře, seznamy úkolů aj.), stanovují si vysoké životní standardy, které se snaží naplnit, žijí zdravým životním stylem, častěji chodí na preventivní lékařské prohlídky, dávají přednost výživové hodnotě jídla před jeho chutí, pijí méně alkoholu a vyhýbají se rizikovému chování, chtějí žít déle a mít méně dětí (Zimbardo & Boyd, 1999). Na budoucnost orientovaní jedinci mají schopnost domýšlet důsledky svých přítomných rozhodnutí a činností, dokáží odolat přítomným pokušením a oddálit uspokojení, tudíž bývají úspěšnější jak v akademickém tak profesním životě (Boniwellová & Zimbardo, 2004). Žijí převážně ve světě kognitivní abstrakce plné představ jejich ideálního budoucího života, nových výzev, úspěchů a rolí, které jsou podporovány pocitem vlastní účinnosti (Zimbardo & Boyd, 2008). Pokud je budoucí orientace příliš dominantní, má to u jedince za následek stresující životní styl, který se projevuje minimalizací sociálních kontaktů, nezájmem o druhé lidi, dění v okolní komunitě či o kulturní tradice na jedné straně, ale také zanedbáváním sebe sama ve smyslu neschopnosti odpočívat, umět se na chvíli zastavit a užít si přítomného okamžiku, vedoucí v extrémním případě až k workoholismu. Tím, že tito jedinci mají sklon se plně identifikovat se svými úkoly

a cíli, mívají potíže přijmout sebe sama takové, jací skutečně jsou (Boniwellová & Zimbardo, 2004).

1.2.4 Afektivní charakteristiky budoucí časové perspektivy

Autoři výzkumů v oblasti ČP, které navazují na Zimbardovu a Boydovu koncepci ČP a dále ji rozpracovávají, poukazují na fakt, že způsob afektivního uchopení budoucnosti nemusí být u všech jedinců stejný. Zatímco pro některé jedince je budoucnost plná výzev a vizí lepších časů, u druhých může být spojena s úzkostí a obavami o budoucí existenci. Budoucí perspektiva má tudíž dvojí emocionální valenci a negativní myšlenky ohledně budoucnosti mohou mít nepříznivý vliv na psychické i fyzické zdraví člověka (Carelliová, Wibergová & Astromová, 2015).

Z tohoto důvodu Carelliová a kol. (2011) doplnili Zimbardovu a Boydovu budoucí dimenzi, která má převážně pozitivní charakteristiky, o negativní aspekt a výsledkem je rozdělení původní dimenze budoucnost na „**pozitivní budoucnost**“ (dále jen PB) a „**negativní budoucnost**“ (dále jen NB). NB v pojetí Carelliové a kol. zahrnuje jak negativní anticipaci budoucích událostí, tak negativní postoj k budoucnosti a je spojena s pocity úzkosti, strachu, ustaranosti a nejistoty. Dominantní NB pozitivně korelovala s NM, FP, úzkostí, vyhýbavým a závislým rozhodovacím stylem (stejně jako NM) a vyskytovala se častěji u dospělé populace s ADHD, zatímco PB korelovala významně pozitivně s původní budoucí dimenzí a racionálním rozhodovacím stylem a negativně s oběma přítomnými dimenzemi. (Carelliová, Wibergová, & Wibergová, 2011; Carelliová a Wibergová, 2012; Wibergová a Carelliová, 2014).

Zajímavé je, že starší respondenti měli celkově méně negativní postoj vůči budoucnosti oproti respondentům mladším (Carelliová, Wibergová, & Wibergová, 2011), což by podporovalo myšlenku Nurmiho (2005), že negativní aspekt budoucnosti je do jisté míry vázán na určitá životní stádia (např. mladí lidé pociťují více obav v souvislosti s vývojovými úkoly, které je čekají - dosažení vzdělání, získání zaměstnání, založení rodiny atd.).

1.2.5 Balancovaná časová perspektiva

Tzv. BČP (dále jen BČP) poprvé popsali Zimbardo a Boyd jako „psychickou schopnost flexibilně přepínat mezi časovými perspektivami v závislosti na požadavcích úkolu, zhodnocení situace a osobních zdrojích...“ (Zimbardo, Boyd, 1999, str. 1285). Jedná se o adaptivní způsob temporálního fungování, který autoři dávají do protikladu k výše pojednané dysfunkční temporální předpojatosti. Vitální konstrukt BČP, který je předpokladem plné

realizace lidského potenciálu, je dále teoreticky rozvíjen především v rámci pozitivní psychologie (Boniwellová & Zimbardo, 2004).

Základní pilíře BČP, která je autory považována za optimální pro duševní zdraví a sociální fungování jedince, představují tři dimenze ČP: PM, B (respektive PB) a HP. Vysoká úroveň PM je pro ideální BČP klíčová, neboť umožňuje jedinci přenášet minulé radosti a pozitivní vnímání sebe sama do přítomného okamžiku, připomíná mu, že bolestivé zážitky jsou pouze dočasné, a podporuje jeho optimistická očekávání do budoucna. Dává pocit vlastní identity jedinci, který se sám sobě stává pozitivním rolovým modelem s přiměřeným sebevědomím a silným pocitem vnímané osobní účinnosti. (Boyd & Zimbardo, 2005). PM má důležitou sebepotvrzující funkci, která zajišťuje stálost jedincovy identity napříč časem i prostorem, poskytuje mu pocit životní kontinuity a spojuje ho s rodinou, tradicí a kulturním dědictvím (Zimbardo & Boyd, 2008).

Středně vysoká až vyšší úroveň B, resp. PB pomáhá jedinci vyvinout představu budoucnosti plnou naděje, optimismu a pozitivní síly, podporuje jeho pocit důvěry ve vlastní schopnost vyrovnat se s neočekávanými výzvami, zvyšuje jeho efektivitu v dosahování cílů, dává mu sílu vymanit se ze status quo a hledat nové cesty a způsoby, jak produktivně organizovat svůj život, vytváří u něj schopnost vyhnout se rizikovému chování a užívat si přítomných radostí s ohledem na možné budoucí následky svého chování (Boyd & Zimbardo, 2005; Zimbardo & Boyd, 2008).

Triádu BČP uzavírá středně vysoká úroveň HP, která je jedincovou energetickou základnou pro propojení vlastní minulosti a budoucnosti, dává mu schopnost žít tady a teď a napříč každodenními činnostmi zažívat tzv. zážitky plynutí (flow experiences). Jedinec s BČP si díky této temporální komponentě dokáže udržet spontánní přístup k životu, schopnost pro něco se nadchnout a intenzivně prožívat vztahy s druhými a hravost a dětskou touhu objevovat nepoznané (Boyd & Zimbardo, 2005).

Úroveň ostatních dimenzí by v hypotetickém konstruktu BČP měla být nízká, neboť je spojena výhradně s negativními, mnohdy až patologickými aspekty lidského prožívání a chování (Zimbardo & Boyd, 2008).

1.2.6 Časová perspektiva a osobnost

Četné výzkumy (Zimbardo, Boyd, 1999; Boniwellová a kol., 2010; Zhang, Howell, 2011, Kairys, 2010) týkající se vztahu mezi ČP a osobností ukazují, že ČP lze považovat za nezávislý psychologický konstrukt se značnou prediktivní hodnotou.

Zimbardo a Boyd (1999) prokázali statisticky významnou souvislost mezi některými dimenzemi ČP a osobnostními rysy v rámci všeobecně přijímaných osobnostních modelů (např. Big five) a dalšími psychologickými konstrukty (deprese, úzkost, vyhledávání senzací aj.). Tak například B pozitivně korelovala se svědomitostí, zatímco FP s ní korelovala negativně, zatímco s neuroticismem a depresí korelovala pozitivně. HP korelovala pozitivně s extraverzí a otevřeností a mírně negativně se svědomitostí. PM korelovala pozitivně s extraverzí a ochotou a NM pozitivně s neuroticismem a negativně s extraverzí, svědomitostí a vřelostí. Obě přítomné časové perspektivy pozitivně korelovaly s tendencí vyhledávat senzace.

Boniwellová a kol. (2010) a Zhang a Howell (2011) vztáhli ČP k well-being a spokojenosti se životem a zjistili, že individuální rozdíly v ČP souvisí s rozdílnými hodnotami u těchto dvou ukazatelů. Podle Bagdonase a kol. (2013, in Kairys & Liniauskaite, 2015) ČP predikuje well-being stejně účinně jako Big five, a dokonce lépe než MMPI. Přestože zatím stále chybí longitudinální studie, které by se zabývaly stabilitou ČP v čase, Kairys (2010) simultánně sledoval ČP a pět osobnostních rysů u tří rozdílných věkových skupin, napříč kterými zjistil podobné typy korelací. Mezi skupinami lidí s odlišnou ČP se prokázaly rozdíly v emocích (NP významně pozitivně silně korelovala s depresí), v očekáváních a stanovování cílů (B je spojena s plánováním a HP s akcentem na přítomný okamžik) a v chování (rizikové chování, zneužívání alkoholu aj.). Opět byla prokázána pozitivní korelace mezi B a svědomitostí, se kterou naopak negativně korelovaly FP a NM. Nejméně s osobnostními rysy korelovala PM.

Na základě výše uvedeného lze uvažovat o tom, že preference dílčích dimenzí ČP mohou být do určité míry manifestacemi určitých osobnostních vlastností, které mimo jiné mohou stát za způsobem prožívání potenciálně nudných situací. Ačkoliv se autoři výše uvedených studií shodují v tom, že ČP lze považovat za stabilní osobnostně-dispoziční konstrukt, nesmíme zapomínat, že ČP může být zároveň velmi silně ovlivňována situací a že chování člověka v určité situaci je vždy výsledkem interakce mezi situačními proměnnými a osobnostními rysy.

1.2.7 Diagnostika časové perspektivy

Zimbardo a Boyd se ČP zabývali také výzkumně a, jak jsem již výše zmínila, vyvinuli multidimenzionální testovací škálu, tzv. ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), která umožňuje kvantifikovat intenzitu orientace jedince na každou z výše představených dimenzí ČP (Zimbardo & Boyd, 1999) a zároveň nabízí hned několik způsobů operacionalizace ČP.

Ve své práci jsem se rozhodla pracovat se švédskou verzí Zimbardovy koncepce ČP, tzv. S-ZTPI (Carrelliová, Wibergová, & Wibergová, 2011), která k původním pěti dimenzím přidává výše popsanou dimenzi NB a zároveň původní dimenzi B upravuje na PB. Důvodem tohoto rozhodnutí je, že mne mimo jiné zajímá, do jaké míry se projeví rozdílné afektivní vnímání budoucí ČP ve způsobu zažívání nudy.

1.2.7.1 Dotazník časové perspektivy S-ZTPI

Švédská verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy zahrnuje šest subškál, z nichž každá měří distinktní faktor představující koherentní dimenzi ČP. Dotazník obsahuje celkem 64 položek s tvrzeními formulovanými v první osobě, s nimiž respondenti vyjadřují míru souhlasu respektive nesouhlasu na pětibodové Lickertově škále (od „rozhodně nesouhlasím“ až po „rozhodně souhlasím“). Pomocí dotazníku lze měřit tyto faktory:

1. Faktor pozitivní minulost (PM) zachycuje postoj vůči minulosti, který lze charakterizovat jako vřelý, sentimentální až nostalgický. PM je sycen 9 položkami. Příklady položek: „Mám rád/a rodinné tradice a pravidelně opakované rituály.“, „Moc rád/a vzpomínám na svou minulost.“, „Mám rád/a povídání o tom, jaké to bylo za „starých dobrých časů“.“ ($\alpha=0,80$)
2. Faktor negativní minulost (NM) odráží všeobecně negativní a pesimistický pohled na minulost a zahrnuje minulé trauma, bolest, litování. K NM se vztahuje 10 položek. Příklady položek: „Myslívám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti.“, „Minulost je spojena s příliš mnoha nepříjemnými vzpomínkami, na které raději nemyslím.“, „Je pro mne těžké zapomenout na nepříjemnosti z mého mládí.“ ($\alpha=0,82$)
3. Faktor hédonistická přítomnost (HP) reflektuje hédonistický, riskující postoj orientovaný na přítomné potěšení či zisk s omezeným zájmem o budoucí důsledky současných aktivit a sytí jej 15 položek. Příklady položek: „Pokouším se žít svůj život den za dnem (bez velkého přemýšlení o budoucnosti) a naplno.“, „Riskování chrání můj život před nudou.“, „Při poslouchání své oblíbené hudby často úplně ztratím pojem o čase.“ ($\alpha=0,79$)
4. Faktor fatalistická přítomnost (FP) zachycuje fatalistický, bezmocný a beznadějný postoj k životu. Sytí ho 9 položek. Příklady položek: „Vzhledem k tomu, že co se má stát se stejně stane, nesejde vlastně na tom, co udělám já.“, „Mnohé v mém životě určuje osud.“, „Život je samá změna, a tak člověk může sotva plánovat budoucnost.“ ($\alpha=0,74$)

5. Faktor pozitivní budoucnost (PB) ukazuje pozitivní postoj k budoucnosti, která je vnímána jako plná výzev a nadějí, a tendenci oddálit přítomné uspokojení pro budoucí zisk. PB zahrnuje 11 položek. Příklady položek: „Když vím, že je třeba udělat nějakou práci, jsem schopen/schopna odolat pokušením.“, „Pracuji i na obtížných, nezajímavých úkolech, když mi dopomohou k úspěchu.“, „Řídím se pravidlem „nejdřív práce a potom zábava“.“ ($\alpha=0,70$)
6. Faktor negativní budoucnost (NB) odráží negativní pohled na budoucnost, který je spojený s úzkostí, obavami a nejistotou a je sycen 10 položkami. Příklady položek: „Když se musím rychle rozhodnout, často mám obavy, že mé rozhodnutí nebude správné.“, „V noci často přemýšlím nad úkoly, které mě čekají následující den.“, „Budoucnost s sebou nese tolik nudných rozhodnutí, o kterých nechci přemýšlet.“ ($\alpha=0,75$)

První čtyři faktory byly převzaty z původního dotazníku ZTPI, zatímco poslední dva faktory byly v rámci švédského rozšíření nově vytvořeny z původního faktoru B. PB zahrnuje 11 ze 13ti položek původní subškály B, přičemž zbývající dvě položky byly přiřazeny k NB, která kromě toho zahrnuje 8 nově vytvořených položek (Carrelliová, Wibergová, & Wibergová, 2011). Faktory PM, NB a PB obsahují položky s obráceným kódováním.

Všechny výše uvedené faktory jsou teoreticky ortogonální, tudíž je možné, aby jedinec skóroval vysoko nebo nízko v každém z faktorů nezávisle na ostatních, což umožňuje zachytit ČP jedince v její komplexitě.

1.2.7.2 Temporální předpojatost

Nejčastější způsob kvantifikace ČP na základě Zimbardova a Boydova konceptu vychází z předpokladu existence temporální předpojatosti jedince v podobě jedné či více dominantních ČP (viz výše) a dílčí temporálně-afektivní dimenze ČP uchopuje na úrovni proměnných. Tento přístup bývá často výzkumně využíván, neboť umožňuje posuzovat vztah dílčích dimenzí k různým psychologickým konstruktům. Tento přístup je však do jisté míry redukcionistický a neposkytuje kompletní obraz ČP jedince, neboť se nezabývá tím, jak tento jedinec skóroval v ostatních dimenzích ČP (Boyd & Zimbardo, 2005).

1.2.7.3 Profily časové perspektivy

Komplexnějším způsobem uchopení ČP je identifikace tzv. profilu časové perspektivy jedince (dále jen PČP), který umožňuje zhodnotit jeho skóre napříč více dimenzemi ČP. Takto lze získat kompletní obraz ČP jedince, který reflektuje míru jeho skóre v každé z dílčích dimenzí ČP. Existují skupiny jedinců, kteří se podobným způsobem vztahují k jednotlivým časovým perspektivám, a mají tudíž podobný PČP. Tento přístup je určitou paralelou k vytváření osobnostních profilů na základě takových instrumentů, jako je Meyers-Briggs nebo Big five (Caprara, 1999; in Zimbardo a Boyd, 2005).

Boyd a Zimbardo (2005) jako první navrhli a popsali pět hypotetických PČP jedince, které tvořily různé kombinace dvou přítomných faktorů s faktorem budoucnosti. Průkopníky tohoto přístupu na poli empirického zkoumání jsou Boniwellová a kol. (2010). Pro diagnostiku struktury PČP doporučují aplikovat na osobu zaměřenou metodu shlukové analýzy (Wardova metoda), pomocí které lze identifikovat podskupiny jedinců s podobnými skóry v rámci všech dimenzí ZTPI. Tato metoda obvykle generuje čtyři až šest skupin shluků, z nichž jeden navíc mívá podobné znaky jako hypotetická BČP.

Boniwellová a kol. (2010) prováděli výzkum na britském a ruském vzorku, v rámci nichž tento profil mělo 10-23% respondentů. Např. u britského vzorku vypadal balancovaný profil takto: nadprůměrné skóre v pozitivní minulosti a budoucnosti, podprůměrné skóre v hédonistické přítomnosti a nízké skóre v negativní minulosti a fatalistické přítomnosti, zatímco u ruského vzorku bylo skóre u hédonistické přítomnosti průměrné.

Na základě tohoto přístupu byla taktéž provedena mezinárodní srovnávací studie (Sircová a kol., 2015) které se zúčastnilo 23 zemí včetně ČR za účelem zjištění PČP pro každou zemi (na základě zkrácené verze ZTPI, z níž byly vyloučeny všechny položky, u kterých bylo v některé ze zemí zjištěno zkreslení). Výsledná shluková struktura vznikla z PČP 120 osob mezi 18-35 lety (60 mužů a 60 žen) z každé země: středně fatalistická orientace, budoucí orientace, přítomná orientace, balancovaná orientace a negativní orientace.

Srovnání procentuálních podílů jednotlivých PČP pro ČR, USA a celkový vzorek je uvedeno v tabulce č. 1. Je poměrně překvapivé, že hodnota balancované orientace je u českého vzorku vyšší než průměrná hodnota získaná napříč zeměmi a také u dalších profilů se české hodnoty průměrným hodnotám blíží mnohem více než americké. Zdá se, že u nás, ale i v jiných zemích, jsou lidé oproti občanům USA stále poměrně méně orientovaní na budoucnost ve prospěch orientace přítomné.

Tabulka č. 1: Procentuální podíly skupin profilů časové perspektivy napříč zeměmi (upraveno dle Sircová a kol., 2015)

Země	Středně fatalistická	Budoucí	Přítomná	Balancovaná	Negativní
ČR	10,83	21,67	25,83	26,67	15,00
USA	5,83	40,00	11,67	18,33	24,17
Celkový vzorek	11,67	26,74	21,27	26,34	13,99

Výše uvedený způsob operacionalizace ČP tedy umožňuje vedle zjištění typických PČP v rámci daného vzorku identifikovat ten profil, který se nejvíce přibližuje balancované časové perspektivě. Podle Zhanga a kol. (2013) má však tento postup určité nevýhody. Především je závislý na konkrétním výzkumném souboru, tj. jako balancovaný profil označí vždy ten shluk, který je sice ideálnímu BČP, tak jak jej definovali Zimbardo a Boyd (2008), nejbližší, ale zároveň se od něj vždy do určité míry odlišuje, a výsledky jednotlivých výzkumných studií lze tudíž jen těžko srovnávat.

1.2.7.4 Míra balancované časové perspektivy

V současné době probíhá intenzivní výzkum a hledají se další způsoby, jak hodnotit a měřit BČP. Např. Stolarski a kol. (2011, in Stolarski, Wibergová, & Osin, 2015) vyvinul koncept DBTP (the Deviation from Balanced Time Perspective), který má podle Zhanga (2013) lepší prediktivní validitu než model Boniwellové (2010). V tomto modelu je BČP nezávislá na konkrétním vzorku a předpokládá se její normální rozložení v populaci.

S předpokladem normálního rozložení BČP v populaci pracují také autoři metody zjišťování tzv. míry balancované časové perspektivy kteří BČP chápou jako multidimenzionální konstrukt (Wibergová, Sircová, Wibergová, & Carelliová, 2012). Autoři předkládají způsob operacionalizace BČP, který je založený na teoretickém modelu Zimbarda a Boniwellové pro ZTPI (2004), a aplikují jej také na S-ZTPI.

V tomto modelu jde o zhodnocení míry, nakolik jedinec naplňuje definici BČP v každé z dílčích dimenzí ČP. Důležité na tomto přístupu je, že posuzujeme nikoliv, zda jedinec má či nemá BČP, ale do jaké míry se přibližuje její definici. Úroveň BČP má v rámci tohoto pojetí tedy určité stupně a je uchopena jako multidimenzionální nikoliv binární konstrukt.

Wibergová a kol. administrovali ZTPI a S-ZTPI na vzorek sestávající z 502 respondentů. U každé z pěti respektive šesti dimenzí potom zhodnotili, zda daný jedinec splňuje definici BČP, a podle toho, u kolika dimenzí ji naplnil, výzkumníci ohodnotili jeho individuální úroveň rovnováhy (level of balance). U S-ZTPI je to 0-6 podle toho, v kolika dimenzích jedinec splňuje definici, zatímco u ZTPI může tato úroveň nabývat hodnot 0-5. V rámci daného vzorku

dosáhlo BČP 7,6% u ZTPI a 4,8% u S-ZTPI. Nejběžnější individuální úroveň BČP byla na stupni 3, což podporuje hypotézu autorů, že BČP má v populaci normální rozložení.

Tato operacionalizace vychází z teoretického modelu a definice rozdílných temporálních dimenzí a jejich vzájemného vztahu. Může být použita nezávisle na konkrétním vzorku a má ekologickou validitu. Model je také blíž každodenní komplexitě konstruktů a definuje stupeň rovnováhy v souladu s myšlenkou, že člověk je zřídka 100% temporálně balancovaný nebo nebalancovaný. Za omezení tohoto přístupu lze považovat fakt, že nebyl zatím kompletně validizován (Stolarski, Wibergová, & Osin, 2015).

Wibergová a kol. následně s každým ze sedmi respondentů, u kterých byla zjištěna BČP dle S-ZTPI výše uvedeným způsobem, provedli dva hloubkové rozhovory, a to s 18ti měsíčním časovým odstupem. Data byla interpretována na základě interpretativní fenomenologické analýzy (tzv. IPA) a byl prokázána relativní stabilita BČP v čase (Wibergová, Wibergová, Carelliová, & Sircová, 2012). Tyto výsledky poukazují na možný význam nové škály holistická přítomnost (Zimbardo a Boyd, 2008) a zdůrazňují důležitost synchronizace temporální kategorie přítomnosti s minulostí a s budoucností, přičemž je akcentován významný vliv minulosti na přítomnost, ale i na budoucnost. Autoři v tomto smyslu hovoří o tzv. synchronicitě temporálních kategorií, které je potřeba k dosažení BČP.

II. Nuda

Téma nudy je v současné době velmi aktuální, ačkoliv zájem o tento fenomén je tak starý jako otázka po smyslu lidské existence. V rámci psychologie je nuda zkoumána napříč mnoha obory a nahlížena skrze různá paradigmat. Vedle psychodynamického proudu, jehož představitelé se jako první zabývali otázkou po kvalitativně odlišných typech nudy (Fenichel, 1951), lze zmínit především hledisko existenciální (např. Frankl, 1997), kognitivní (např. Harrisová, 2000) či sociálně-kognitivní (např. Pekrun, 2006).

Různé způsoby konceptualizace nudy můžeme nalézt v oblasti sociální psychologie (van Tilburg & Igou, 2011), psychologie práce a organizace (Fisherová, 1993), klinické psychologie (Todman, 2003) či poradenské psychologie (Watt & Ewing, 1996). V edukačním prostředí se nudou zabývali např. R. Pekrun a kol. (2006, 2010), J. J. Vogel-Walcuttová a kol. (2012), a T. Goetz, A. Frenzelová, N. C. Hall a kol. (2013), z tuzemských badatelů lze uvést především I. Pavelkovou (2002, 2010). Pro pedagogickou psychologii jsou dále relevantní také teoretická východiska a/nebo výzkumná zjištění R. Farmera a N. D. Sundberga (1986), A. B. Hilla a R. E. Perkinsové (1985) nebo S. Fahlmanové a kol. (2011).

2.1 Vymezení pojmu

Nuda je spojována s celou řadou atributů, jako jsou averze k opakování a rutině (Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978), snížená kapacita pozornosti (Farmer & Sundberg, 1986), subjektivní vnímání stimulu jako monotónního a vysoká úroveň frustrace (Hill & Perkinsová, 1985), deficit v motivaci a nakládání s časem (Vodanovich & Rupp, 1999), emoční ambivalence, která vzešla z rezignace na vytyčené cíle (Bardgill, 2000), vnímaná monotónnost prostředí (Todman, 2003), neadekvátní zaměření pozornosti, připisování problémů s pozorností na vrub prostředí a subjektivní zážitek pomalu ubíhajícího času (Eastwood, Frischenová, Fenske, & Smilek, 2012) aj.

Přestože se v současné době badatelsky prověřuje celá řada podmínek a příčin nudy, výzkum v této oblasti je stále ve svých počátcích, především s ohledem na zkoumání kauzálního vztahu mezi faktory, které nudě přecházejí, a jejími důsledky (Goetz & Hall, 2014). Jednotliví badatelé jsou také nejednotní, pokud jde o samotné vymezení tohoto psychologického fenoménu.

Určitá shoda existuje na úrovni základního rozlišení mezi endogenními a exogenními faktory nudy, respektive mezi sklonem k nudě jako osobnostním rysem (tzv. trait, chronic boredom) a nudou reaktivní, na situaci závislou (tzv. state boredom) (Vogel-Walcuttová a kol., 2012). Zatímco faktorům prostředí byla výzkumná pozornost věnována od třicátých let minulého století, dispoziční faktory začaly být výrazně zkoumány v letech padesátých a vzájemnému působení obou typů faktorů v zážitku nudy se věnuje pozornost od let osmdesátých (Goetz & Hall, 2014).

Další neshody lze nalézt v rámci dispozičního pojetí nudy. Většina výzkumů doposud vychází z jedné ze dvou nejvlivnějších operacionalizací nudy (Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978; Farmer & Sundberg, 1986), které však pracují se dvěma do jisté míry odlišnými aspekty nudy, především pokud jde o míru behaviorální aktivace respektive inhibice. Zatímco první z nich je spojen s chováním, jehož cílem je zvýšit úroveň nabuzení (tzv. citlivost k nudě ve smyslu nízké tolerance k monotónním podnětům), druhý lze charakterizovat negativními emocemi a určitou formou stažení se (tzv. sklon k zažívání nudy jako součást predispozice k zažívání negativních emocí). Přes výrazné odlišnosti však existují oblasti, ve kterých se tato pojetí překrývají. Těmi jsou především absence životního smyslu či pocity hněvu (Mercer-Lynnová a kol., 2011).

Výsledky nedávného výzkumu (Goetz, Frenzelová, Hall a kol., 2013) přinesly zajímavé zjištění, že pravděpodobně existuje několik podtypů nudy, které se od sebe odlišují jak z hlediska intenzity nabuzení (arousalu), tak z hlediska valence. Výsledky tohoto výzkumu mimo jiné poukazují na pravděpodobnost existence osobnostních predispozic zažívat určitý typ nudy častěji než ostatní typy (viz dále).

Na základě výše uvedeného lze také vnést světlo do probíhající debaty ohledně míry fyziologické aktivace charakteristické pro zážitek nudy. Zatímco autoři některých studií hovoří o nudě jakožto o nízko-nabuzující emoci, jiní ji pojmají jako afektivní stav s vysokým nabuzením (Harrisová, 2000). Naproti tomu, pokud jde o valenci, většina autorů se shoduje v tom, že nuda je spíše negativním, averzivním zážitkem (Vogel-Walcuttová a kol. (2012).

Podle některých autorů nuda může být operacionalizována jako specifická emoce s jedinečnou konstelací minimálně pěti komponent. Vedle výše zmíněné fyziologické (arousal) a afektivní komponenty (valence) má nuda ještě kognitivní (změněné vnímání času), motivační (motivace změnit situaci nebo z ní uniknout) a behaviorální, respektive expresivní složku (faciální, vokální a posturální exprese) (Pekrun a kol., 2010; Pavelková, 2010). To, co činí zážitek nudy tak nepříjemným, je vedle vnímané nemožnosti situaci ovlivnit či změnit

pravděpodobně dáno z velké části tím, že zážitek nudy bývá doprovázen subjektivním vnímáním času jako pomalu ubíhajícího (Eastwood a kol., 2012).

Na základě této perspektivy je třeba si uvědomit, že nuda není pouze absencí pozitivních emocí nebo zájmu (Goetz & Hall, 2014). Napříč výzkumnými studiemi nacházíme pokusy o vymezení nudy vůči příbuzným psychologickým konstruktům. Např. Hill a Perkinsová vymezují nudu vůči dvěma příbuzným afektivním stavům - nezájmu a nelibosti (1985), Pekrun a kol. v rámci Control-Value teorie výkonových emocí (2006) nudu vymezují vůči ostatním výkonovým emocím. Podle těchto autorů nuda pozitivně koreluje s ostatními negativními emocemi (např. strach a úzkost) a negativně s emocemi pozitivními (např. radost, hrdost). Goldbergová a kol. (2011) zase nudu vymezuje vůči apatii, anhedonii a depresi, což jsou psychologické konstrukty, které s nudou vysoce korelují a jejichž společným jmenovatelem je nízké nabuzení.

Jednotlivá teoretická a/nebo empirická pojetí nudy se liší v tom, zda nudu operacionalizují jako jednodimenzionální (např. Farmer & Sundberg, 1986; Pekrun a kol., 2006) nebo multidimenzionální konstrukt (např. Fahlmanová, Mercer-Lynnová, Flora, & Eastwood, 2011).

2.2 Osobnostně-situační konstelace v zážitku nudy

Jak jsem již výše zmínila, badatelé se shodují v tom, že můžeme odlišit nudu situační, stavovou (tzv. state boredom), která vzniká v závislosti na podmínkách daných okolním prostředím v určité potenciálně nudné situaci, a rysovým aspektem nudy (tzv. trait / chronic boredom). Zatímco state boredom může být dočasným zážitkem negativního afektu, který nastává v důsledku reakce na to, co se vyskytuje či naopak nevyskytuje v okolí jedince, sklon či citlivost k nudě je určitou osobnostní charakteristikou jedince, který je predisponován k tomu zažívat nudu ve srovnání s ostatními jedinci častěji.

Podle Fahlmanové (2009) je každý zážitek nudy důsledkem spolupůsobení interních (resp. osobnostních) a externích (resp. situačních) proměnných. Nuda se vždy objevuje ve vztahu mezi jedincem a jeho interpretací toho, co se děje v okolním prostředí, přičemž pro vznik nudy jsou potenciálně nejrizikovější situace s požadavkem závazku typické pro pracovní či školní prostředí. Goetz a Hall (2014) hovoří v této souvislosti o třech typech determinant osobnostně-situačních konstelací v zážitku nudy. Jedná se o sub-optimální stimulaci (přílišná stimulace versus nedostatečná stimulace), sub-optimální náročnost úkolu (přílišná náročnost

versus nízká náročnost) a nedostatečnou shodu na úrovni obsah (situační proměnná) – zájem (osobnostní proměnná).

Úroveň spolupůsobení interních a externích faktorů nudy se u jednotlivých studentů velmi liší. Rozdíly lze nalézt především ve stupni tolerance vůči vzniku nudy v objektivně nepodnětném prostředí a v subjektivním vnímání konkrétní situace jako nepodnětné. Goetz a Hall (2014) řadí mezi situační faktory nudy např. monotónnost prostředí, opakující se úkoly, izolaci, neužitečnost úkolu, nízkou vnímanou hodnotu aktivity či úkolu ze strany vrstevníků či rodinných příslušníků, nedostatek alternativních aktivit atd. Za osobnostní faktory nudy lze na druhé straně označit např. sklon či citlivost k nudě, nedostatek výkonových cílů typu mastery, věk, neuroticismus či extraverze. Pokud jde o inteligenci a pohlaví, výsledky výzkumů ukazují nejednotné výsledky (Vodanovich, 2003).

Mercer-Lynnová a kol. (2014) v zážitku nudy experimentálně ověřovala podíl osobnostních faktorů (sklon k nudě, citlivost k nudě, úroveň behaviorální inhibice a behaviorální aktivace), faktorů prostředí (respondentům byl navozen stav zájmu nebo stav nudy) a případného vzájemného spolupůsobení obou typů faktorů (stavová nuda, zážitek nudy v konkrétní situaci). Při samostatném testování bylo prokázáno významné působení sklonu k nudě, citlivosti k nudě a behaviorální inhibice na míru situační nudy bez ohledu na to, jaký stav byl účastníkům experimentu navozen. Prostor byl samo o sobě také významný prediktorem situační nudy (jedinci, kterým byl navozen stav nudy, skórovali výše). Behaviorálně inhibovaní jedinci, kterým byl navozen stav nudy, měli dále vyšší skóre situační nudy než behaviorálně neinhibovaní jedinci s tímtož navozeným stavem. Při společném testování si kromě citlivosti k nudě svůj potenciál předpovědět situační nudu udržely všechny výše zmíněné faktory.

Výzkum realizovaný Goetzem a kol. (2013) dále poukázal na možnost existence několika podtypů nudy, což je důležité poznání, které by mohlo v mnohém ovlivnit směr vývoje dalšího zkoumání nudy. Pomocí tzv. metody vzorkování prožitků (ESM – experience sampling method) autorů Csikszentmihayliho a Larsona (1987; in Goetz a kol., 2013) Goetz a kol. u středoškolských a vysokoškolských studentů identifikovali pět podtypů nudy vzájemně se odlišujících z hlediska valence (pozitivní versus negativní) a úrovně arousalu (nízký versus vysoký).

Kromě prvního uvedeného typu se všechny ostatní velmi často vyskytovaly v situacích závazku, tj. především ve škole: indiferentní (mírně pozitivní s nízkým arousalem, relaxující charakteristická vzdálením se od vnějšího světa), kalibrující (mírně negativní s nízkým arousalem, myšlenkové úniky ze situace, denní snění, všeobecná otevřenost aktivitám

vedoucím ke změně situace), vyhledávací (středně negativní se středním arousalem, pocity nervozity, nesoustředěnosti, aktivní snaha vyhledávat alternativní aktivity, potřeba něco dělat, přemýšlení o zájmech, volném čase), reaktivní (velmi negativní s vysokým arousalem, silná potřeba nudnou situaci opustit, nervozita, nesoustředěnost, pocity vzteku, vina hledána ve vnějším prostředí – učitel, předmět, učební materiály), apatická (velmi negativní s nízkým arousalem, nízká úroveň pozitivních pocitů, well-being a spokojenosti se životem, stav podobný naučené bezmocnosti a depresi).

Podle autorů zažívání různých typů nudy není pouhou funkcí intenzity nudného zážitku, ale je možné, že jedinci mají tendenci zažívat specifický typ nudy, který může být dán jejich osobnostně-specifickými dispozicemi. Rozbor příčin vzniku jednotlivých typů nudy by mohl pomoci odhalit důvody, proč určitý typ nudy vznikl (osobnostní faktory) a proč se vyskytl v určité situaci (situační faktory).

2.3 Teoretické konceptualizace nudy

Jak jsem již uvedla výše, nuda byla doposud tématizována z hlediska různých psychologických přístupů. Jednotlivé teorie nudy vycházejí z výše uvedených přístupů nebo je různě kombinují či doplňují, v tom případě hovoříme o tzv. integrativních modelech nudy. Základní pojetí nudy u těch nejdůležitějších z nich níže stručně pojednám.

Dle zástupců psychodynamického paradigmatu je nuda způsobena neschopností jedince vědomě určit, co si přeje, protože jeho přání je jakožto ohrožující potlačeno, důsledkem čehož nudící se jedinec hledá uspokojení v okolním prostředí, ale jelikož okolní svět jeho bezvýchodnou situaci nedokáže vyřešit, jedinec se cítí nevyhnutelně deprivovaný a frustrovaný. Nudu pak lze chápat jako určitý stav touhy po uspokojující aktivitě, kterou ovšem jedinec není schopen definovat, a marné hledání řešení problému v okolním světě (např. Fenichel, 1951).

V intencích existenciálního přístupu je nuda způsobena absencí životního smyslu. Dostavuje se, když jedinec rezignuje na účast v aktivitách, které jsou konzistentní s jeho hodnotami, nebo když v nich selže. Nuda je z tohoto pohledu charakterizována jako nepříjemná zkušenost spojená s neaktivitou, prázdnotou, pocitem paralyzované vůle a nerealizovaného smyslu (např. Frankl, 1999; Bargdill, 2000).

V pojetí tzv. teorií arousalu nuda vzniká v důsledku neoptimální úrovně nabuzení (arousalu) způsobeného disproporcí mezi jedincovou potřebou a úrovní okolní stimulace. Nudu pak lze charakterizovat jako nepříjemný stav, který vzniká, když jedinci při zapojení do

okolních aktivit není umožněno dosáhnout optimální úrovně aktivace (např. Csikszentmihalyi, 1975; Zuckerman a kol., 1978).

Zatímco zástupcům teorií arousalu jde o stimulační úroveň prostředí, kognitivní přístup lze charakterizovat zaměřením na jedincovo vnímání prostředí jako monotónní (např. Hill & Perkinsová, 1985) nebo nezajímavé (např. Fisherová, 1993). V rámci kognitivního přístupu k nudě je taktéž kladen důraz na jedincovu schopnost koncentrace. Podle tohoto hlediska má nudící se jedinec problémy s koncentrací a je nucen vyvinout velké úsilí za účelem udržení pozornosti (např. Harrisová, 2000; Todman, 2003). Druhá zmíněná skupina kognitivních teorií bývá označována za pozornostní teorie nudy (Macklemová, 2015). Na základě kognitivního přístupu lze tedy nudu charakterizovat jako důsledek vnímání okolí jako nedostatečně podnětného na jedné straně a/nebo jako stav spojený se sníženou schopností koncentrace na straně druhé.

2.4 Teoretické modely nudy relevantní pro pedagogickou psychologii

Z výše uvedeného je patrné, že existuje velké množství dílčích teorií či modelů nudy. Na tomto místě bych chtěla blíže představit čtyři z nich, které jsou relevantní ve vztahu k nudě ve školním prostředí. Jedná se o obecný model nudy Hilla a Perkinsové (1985), Robinsonův model nudy ve škole (1975, in Hrabal, Man, Pavelková, 1989), pojetí nudy v rámci teorie výkonových emocí Pekruna a kol. (2006) a multidimenzionální pojetí nudy Fahlmanové a kol. (2011).

2.4.1. Obecný model nudy Hilla a Perkinsové

Autoři tohoto primárně kognitivního modelu (Hill & Perkinsová, 1985) vycházejícího z Kellyho teorie osobních konstruktů uchopují nudu v obecné rovině, tj. nezávisle na konkrétním typu prostředí. Z hlediska školní nudy je jejich teorie relevantní především tím, že se snaží nudu vysvětlit s ohledem na úkolové situace, které jedinec nemá možnost opustit. Autoři se ve svém modelu snaží vymezit nudu vůči nelibosti (dislike) jakožto podobnému, avšak zároveň v určitých aspektech odlišnému typu negativního afektu na straně jedné a vůči zájmu (interest) jakožto protipólu nudy na straně druhé.

Nudu lze v pojetí Hilla a Perkinsové charakterizovat jako negativní afektivní stav, který vzniká v důsledku nediferencovaného a homogenního způsobu konstruování vedoucího k subjektivně vnímané monotónnosti situace a velmi omezeného využívání instrumentálních

konstruktů, které se projevuje vysokým stupněm zažívané frustrace. Nuda má tedy v jejich pojetí dvě klíčové komponenty: kognitivní (vnímaná monotónnost) a afektivní (vysoká úroveň frustrace).

Hill a Perkinsová zjistili, že existují skupiny jedinců, které se od sebe liší z hlediska způsobu konstruování (interpretace) úkolu, přičemž použitý způsob konstruování formuje jejich prožitek. Na jedné straně je zde skupina jedinců, jejichž způsob konstruování úkolu je diferencovaný, tito jedinci na úkol aplikují velké množství konstruktů a rozlišují mezi jeho dílčími charakteristikami. Tento způsob konstruování podle autorů vede k tomu, že úkol je jedinci vnímán jako subjektivně různorodý, což v nich vyvolává zájem. Naopak druhá skupina jedinců konstruuje stejný úkol spíše nediferencovaným způsobem, aplikuje na něj málo konstruktů a málo rozlišuje mezi dílčími charakteristikami úkolu. Tento typ konstruování má za následek vnímání úkolu jako subjektivně monotónního, což vyvolává nudu.

Za hlavní zdroj nudy lze tedy považovat subjektivně vnímanou monotónnost situace vyvolávající nepříjemný stav, se kterým se jedinci snaží vyrovnat hledáním dostatečné či alternativní stimulace. Pokud je hledání úspěšné, a v závislosti na tom, jakým způsobem je nová stimulace konstruována, může to jedinci pomoci nudu zvládnout. Pokud je ale hledání neúspěšné, nuda bude pravděpodobně narůstat v závislosti na zvyšující se úrovni zažívané frustrace.

Faktory ovlivňující intenzitu vlivu monotónní situace a tudíž determinující zážitek nudy autoři řadí do tří skupin: charakteristiky situace, charakteristiky osobnosti a charakteristiky úkolu (závazek). Proces hledání dodatečné/alternativní stimulace je podle autorů přímo ovlivněn působením sociálního kontextu (možnost dodatečné/alternativní stimulace) a osobnostních předpokladů (neuroticismus, extraverze) jedince. Mezi charakteristiky úkolu, které determinují nudu, autoři řadí jeho závaznost, nutnost jej splnit (constraint). Podle nich závaznost úkolu zvyšuje úroveň zažívané nudy skrze její afektivní komponentu, protože nutnost věnovat se nudnému úkolu je spojena s vyšší mírou zažívané frustrace.

2.4.2 Robinsonův model nudy ve škole

Autor tohoto modelu (Robinson, 1975; in Hrabal, Man, Pavelková, 1989) považuje školní nudu primárně za výsledek frustrace poznávacích potřeb a potřeb aktivity, která má za následek výrazné snížení motivace. Ve své teorii Robinson diskutuje dvě skupiny faktorů, které předcházejí vzniku nudy ve vyučování. Zatímco první skupina je spojena s prožívanou monotónností (jednotvárností) vyučovacích hodin a vztahuje se především k situaci, druhá se

týká subjektivně vnímané neužitečnosti vyučovaného předmětu či látky a souvisí spíše s osobností studenta.

Obě výše uvedené skupiny faktorů jsou příčinou nízké stimulační hodnoty vyučování a zvyšují vnitřní napětí žáků, které se projevuje třemi typickými způsoby: stažením se do sebe (žák si vytváří vnitřní stimulaci například intenzivním zapojením fantazie), agresivním chováním (ať už jde o projevy přímého nepřátelství vůči učiteli, respektive osobě, která je považována za zdroj frustrace, únikové agresivity vůči spolužákům či destruktivního chování vůči předmětům) a rozptýlenou aktivitou, která představuje ze strany učitelů nejlépe identifikovatelný projev nudy (hraní si, dívání se z okna).

Vedle nezájmu učitelů o studenty a jejich rozvoj nebo dokonce o jimi vyučovaný předmět Robinson za další činitele spoluvytvářející nudu označuje školní klima (dostupné zdroje a vybavení, nedostatek příjemného prostředí a malý zdroj motivace), význam postojů a hodnocení konkrétní aktivity či předmětu ze strany spolužáků (nuda se může přenášet i na žáky, kteří původně o učivo zájem měli), hodnotu vzdělání demonstrovanou ze strany rodičů a jejich zájem o školní rozvoj vlastního dítěte, celkovou kulturní úroveň rodiny a podnětnost prostředí domova. Nuda má dle Robinsona tendenci šířit se z jednoho či dvou vyučovacích předmětů na další, čímž vzniká školní nuda, která může vést k celkovému rozčarování ze školy, záškoláctví či předčasnému opuštění školy.

2.4.3 Pojetí nudy v rámci teorie výkonových emocí Pekruna a kol.

Jedním z integrativních přístupů, který nahlíží na nudu skrze paradigma sociálně-kognitivní psychologie, je přístup Pekruna a kol. (2006) v rámci tzv. Control-Value teorie výkonových emocí. V tomto pojetí je nuda pojímána jako diskrétní emoce vyskytující se ve specifických podmínkách školy, která je navíc doménově specifická.

Nuda je autory charakterizována jako negativní, nepříjemná, deaktivující emoce vázaná ke konkrétní aktivitě, která je důsledkem příliš nízké nebo naopak příliš vysoké subjektivně vnímané kontroly (tj. když je úkol/aktivita vnímán/a jako příliš jednoduchý/á nebo naopak příliš složitý/á) a zároveň absence subjektivně vnímané hodnoty (tj. když jsou aktivity vnímány jako nedůležité, bez subjektivní hodnoty, ať už pozitivní či negativní).

Vznik nudy je dán multiplikační funkcí hodnocení subjektivně vnímané kontroly na jedné straně a subjektivně vnímané hodnoty na straně druhé. Nuda tedy může vzniknout pouze za předpokladu současné přítomnosti příliš nízké či příliš vysoké subjektivně vnímané kontroly a absence subjektivně vnímané hodnoty. Pokud jsou nároky na aktivity/úkoly příliš nízké a

nepřinášejí žádnou výzvu (pocit vysoké subjektivně vnímané kontroly), student je nevnímá jako vnitřně hodnotné a upadá do nudy. A naopak, pokud nároky na aktivity převyšují schopnosti studenta a tudíž nemohou být naplněny (pocit nízké subjektivně vnímané kontroly), je pro něj náročné nalézt v nich smysl, a ztrácí pro něj hodnotu.

Vedle výše zmíněných dvou proximálních faktorů Pekrun a kol. pojednávají také faktory distální, které rozdělují opět dvě skupiny: individuální (tj. osobní cíle a přesvědčení týkající se kontroly (vlastní vnímaná kompetence) a hodnoty (zájmy), temperament a genetické predispozice k zažívání určitého typu emocí), a sociální, které zahrnují různé aspekty sociálního prostředí, ať už v rámci školní třídy (např. struktura cílů ve třídě, kognitivní kvalita výukového prostředí a s tím související přiměřená náročnost aktivit a úkolů, zprostředkování hodnoty, podpora autonomie, zpětná vazba aj.) nebo mimo ni (např. podpora rodičů, širší sociálně-historický kontext). Jelikož tyto faktory mají vliv na individuální hodnocení subjektivně vnímané kontroly a hodnoty, nepřímě se tak podílejí na prožívání nudy.

Vliv nudy na učební chování a školní výsledky je podle autorů zprostředkován čtyřmi faktory: přístupem ke kognitivním zdrojům, motivací, využíváním učebních strategií a autoregulovaným versus z vnějšku řízeným učením, přičemž autoři předpokládají reciproční vztah mezi nudou, jejími příčinami a jejími důsledky.

2.4.4 Multidimenzionální pojetí nudy Fahlmanové a kol.

Fahlmanová a kol. (2011) předkládají definici nudy integrující psychodynamické a existenciální náhledy na nudu s teoriemi arousalu a teoriemi pozornosti. Nuda je těmito autory definována jako „nepříjemný zážitek nenaplněné touhy zapojit se do uspokojující aktivity. Ve smyslu nabuzení zažívá nudící se jedinec buď silné, agitované vzrušení a/nebo lhostejnost a apatii. Na kognitivní úrovni zažívá člověk nudu jako pomalé plynutí času a neschopnost soustředit se.“ (Fahlmanová a kol., 2011, str. 69).

Na základě revize dosavadní odborné literatury a kvalitativních analýz, které autoři provedli, docházejí k závěru, že klíčovou komponentou nudy je tzv. disengagement, tj. nedostatek zapojení. Podle autorů pocit nedostatku zapojení v aktuální situaci u jedince reflektuje hned několik aspektů nudy najednou, a to že tento jedinec a) nemá co na práci, b) neví, co chce dělat a c) je nucen dělat něco, co nechce.

V zážitku nudy se v tomto pojetí odráží mimo jiné také požadavek závazku, který se velmi často vyskytuje především ve školní realitě. Autoři se dále zážitek nudy snaží pojmut

v celé jeho dynamické kvalitě tím, že do něj na rozdíl od výše prezentovaných teoretických modelů zahrnují jak nízkou tak vysokou úroveň nabuzení v zážitku nudy.

2.5 Diagnostika nudy v pedagogicko-psychologickém výzkumu

Absence shody na definici nudy napříč různými přístupy omezuje možnosti její diagnostiky. Přístupy badatelů k empirickému uchopení nudy se liší jak z hlediska samotného způsobu tohoto uchopení, tak z hlediska různých aspektů nudy, na které se zaměřují (Vodanovich, 2003).

Pro potřeby pedagogicko-psychologického výzkumu bývají zatím stále nejčastěji využívány dotazníky, které se zdají být vhodné především pro posuzování nudy ve škole (Vogel-Walcuttová, Fiorelová, Carperová, & Schatzová, 2012). Jejich využívání je však spojeno také s určitými problémy. Za prvé, nuda bývá doposud poměrně často hodnocena za využití jednopoložkových nástrojů (např. Larson & Richardsová, 1991), které však mají nízkou reliabilitu a validitu (Vodanovich, 2003).

Za druhé, respondenti, kteří uvádějí, že se nudí, mívají často problémy s identifikací vlastních emocí a nudu mohou zaměňovat za jiné negativní pocity (Eastwood, Frischenová, Fenske, & Smilek, 2012). Případnému nepochopení ze strany respondentů se doporučuje předcházet konstrukcí nástrojů s více položkami (Macklemová, 2015). Vhodné je také ve školním prostředí dotazníkové metody kombinovat s dalšími, zejména kvalitativními postupy (rozhovory, pozorování atd.). Při použití výhradně dotazníkových metod se doporučuje metodologicky ohlídat možné ovlivnění výsledků z hlediska sociální desirability (Eren & Coskun, 2015).

Dotazníkové metody bývají při zkoumání nudy ve škole také často využívány v rámci experimentálního výzkumného designu (např. Fahlmanová, 2009). Specifickým přístupem, který lze využít ke zkoumání nudy v reálném čase, je již výše zmíněná metoda vzorkování prožitků (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; in Goetz a kol., 2013).

2.5.1 Nástroje pro diagnostiku rysové nudy (tzv. trait boredom)

Prvními z nástrojů, které byly použity pro měření nudy v edukačním prostředí, jsou BPS - dotazník sklonu k nudě autorů Farmera a Sundberga (1986) a ZBS - Zuckermanova škála nudy (Zuckerman a kol., 1978, 2007). Jedná se o dva do nedávné doby nejpoužívanější nástroje k měření nudy, přičemž každý z nich měří trochu jiný aspekt rysové nudy.

2.5.1.1 Boredom Proneness Scale (BPS)

BPS měří obecný sklon k zažívání nudy napříč celou řadou situací (tzv. trait boredom). Podle autorů BPS zjišťuje „stupeň propojenosti člověka s jeho prostředím v různých situacích a jeho schopnost získávat adaptivní zdroje a realizovat své kompetence“ (Farmer & Sundberg, 1986, str. 10). Jedná se o první komplexní škálu vytvořenou výhradně za účelem diagnostiky nudy, na rozdíl od v té době existujících škál, které byly součástí nástrojů měřících jiné konstrukty nebo které se zaměřovaly na jiné aspekty chování spojeného s nudou (copingové strategie aj.). Podle Goldbergové a kol. (2011) je BPS jediným empiricky validizovaným, komprehenzivním nástrojem pro měření nudy.

Farmer a Sundberg shromáždili na dvě stovky tvrzení týkajících se nudy. Zdrojem jim byla literatura, situace, které byly označovány jako nudné, a rozhovory. Následně byly ze škály vyloučeny duplikáty a položky, na jejichž směru skórování se neshodli alespoň tři ze čtyř posuzovatelů. V další fázi byly testovány a revidovány různé verze. Původní škála sestávala z 28 položek s možností odpovědi ano/ne s interní konzistencí $\alpha=0,79$, re-testová reliabilita s odstupem jednoho týdne byla $\alpha=0,83$. Za účelem zvýšení citlivosti BPS Vodanovich & Kass (1990) možnosti odpovědi převedli na sedmibodovou Lickertovu škálu. Interní konzistence této verze se pohybovala v rozmezí od $\alpha=0,79$ do $\alpha=0,84$ (Harrisová, 2000; Vodanovich & Kass, 1990; McLeod & Vodanovich, 1991).

Farmer a Sundberg vyvinuli původně BPS jako jednodimenzionální konstrukt, další studie ověřovaly její faktorovou strukturu (Melton & Schulenberg, 2009; Vodanovich, Wallace & Kass, 2005). Doposud však nebylo dosaženo souladu mezi různými faktorovými řešeními. Vodanovich a kol. (2005) zhodnotili dosavadní faktorová řešení a navrhli dva zastřešující faktory nazvané nedostatek interní stimulace a nedostatek externí stimulace. Zároveň navrhli zkrácenou, dvanáctipoložkovou verzi dotazníku. U této verze však Melton & Schulenberg (2009) neprokázali dvoufaktorovou strukturu. Craparo a kol. (2013) navrhuje třífaktorové řešení, kdy dva výše zmíněné faktory doplňují o apatii.

BPS koreluje pozitivně s depresí, úzkostí, osamoceností, bezmocností, amotivační orientací (Farmer & Sundberg, 1986), dále potom např. s agresivitou, impulzivitou, neuroticismem či sklonem k prokrastinaci (Vodanovich, 2003) a negativně s životní spokojeností, autonomní motivační orientací (Farmer & Sundberg, 1986), pozitivním afektem, sebeaktualizací, potřebou kognice, narcismem aj. (Vodanovich, 2003).

Podle Mercer-Lynnové a kol. (2011) měří BPS aspekt rysové nudy, který se projevuje negativními emocemi a určitým stažením se ve smyslu behaviorální inhibice a souvisí

s internalizujícími typy problémů, jako je deprese, úzkost, vyhýbání se zkušenosti či emocionální přejídání.

Dotazník obsahuje celkem 28 položek, které jsou tvořeny tvrzeními formulovanými v první osobě, s nimiž respondenti vyjadřují míru souhlasu či nesouhlasu na sedmibodové Lickertově škále (od „rozhodně nesouhlasím“ po „rozhodně souhlasím“). Příklady položek: „Často se přistihnu, jak si při práci dělám starosti s jinými věcmi.“, „Mám tolik zájmů, že nemám dost času se všemu věnovat.“, „Často se přistihnu, že i když mám čas, nemám co dělat.“ Dotazník obsahuje položky s obráceným kódováním.

Struktura zkrácené verze dotazníku z hlediska faktorového řešení navrhovaného Craparem a kol. (2013) je následující: faktor nedostatek interní stimulace – kreativity je sycen 6ti položkami a reflektuje neschopnost jedince zaměstnat sebe sama zajímavými aktivitami; příklady položek: „V jakékoliv situaci si obvykle dokážu najít něco, co mě zajímá.“ nebo „Hodně lidí by o mě řeklo, že jsem kreativní a vynalézavý člověk.“ Faktor nedostatek externí stimulace – výzev odráží nízkou úroveň vnímané stimulace ze strany prostředí a je sycen 5ti položkami, jako např.: „V životě bych chtěl/a dělat náročnější věci.“ nebo „Abych byl/a opravdu šťastný/á, potřebuji k tomu hodně změn a pestrosti.“. Poslední faktor sestává z 6ti položek a zachycuje pocity apatie spojené s nudou: „Hodně času trávím nicneděláním.“ nebo „Často se ocitám v koncích a nevím, co mám dělat.“.

2.5.1.2 Zuckerman Boredom Scale (ZBS)

ZBS, někdy také přesněji označovaná jako BSS (boredom susceptibility scale), podle autorů měří citlivost k nudě ve smyslu „neschopnosti tolerovat monotónní stimulaci z vnějšku...“ a „...averze vůči opakujícím se zkušenostem jakéhokoliv druhu, rutinní práci nebo hloupým a nudným lidem a extrémního neklidu v podmínkách, ze kterých není možné uniknout“ (Zuckerman a kol., 1978, str. 140). ZBS stejně tak jako BPS hodnotí nudu jako rys (trait), přestože zazněly kritiky ohledně toho, že většina položek se vztahuje k vnějšímu prostředí (Vodanovich, 2003).

Jedná se o subškálu tzv. Sensation Seeking Scale (SSS), tj. dotazníku vytvořeného za účelem měření určitých osobnostních charakteristik spojených s vyhledáváním senzací a novinek. Dotazník SSS jako celek je doposud velmi často využíván, přičemž subškála nudy vykazuje v rámci celého nástroje nejnížší reliabilitu (Vodanovich, 2003).

Hodnoty interní reliability z hlediska pohlaví byly u vzorku amerických studentů srovnatelné: $\alpha=0,57$ pro muže a $\alpha=0,56$ pro ženy (Zuckerman, Eysenck & Eysenck, 1978).

Nedávná studie na vzorku SŠ a VŠ italských studentů zaznamenala neshody ohledně faktorové struktury celého dotazníku SSS. Na tomto vzorku měla škála významně nízkou reliabilitu (Mannaová, Faraciová, & Comoová, 2013). Jiní autoři naopak prokázali vyšší úroveň vnitřní konzistence subškály nudy v rozmezí od $\alpha=0,74$ do $\alpha=0,76$ (Gray & Wilson, 2007; Roberti, Storch, & Bravataová, 2003).

ZBS koreluje s impulzivitou, extravertizací, narcismem ale také s rizikovým chováním, užíváním drog a rizikovým řízením automobilu, horším odhadem rizika či deviantním chováním ve škole (Vodanovich, 2003). Aspekt rysové nudy, který měří ZBS, se projevuje externalizujícím typem problémů ve smyslu behaviorální aktivace a projevuje se chováním, jehož cílem je zvýšit nabuzení. Souvisí s citlivostí k odměně, motorickou impulzivitou, problémy s alkoholem a gamblingem (Mercer-Lynnová a kol., 2011).

Pátá a nejaktuálnější verze subškály nudy (Zuckerman, 2007) má 10 položek sestávajících z dvojice protichůdných tvrzení s nuceným výběrem. Příklady protichůdných tvrzení: „A: Některé filmy můžu vidět dvakrát nebo i víckrát, a pořád si je užívám., B: Nesnáším dívat se na film, který už jsem jednou viděl/a.“, „A: Mám rád/a lidi, kteří jsou rázní a vtipní, i když občas druhé urazí., B: Nemám rád/a lidi, kteří si dělají legraci i za cenu, že druhým ublíží.“. Citlivost k nudě je vyjádřena celkovým skóre dotazníku.

2.5.2 Nástroje pro diagnostiku situační nudy (tzv. state boredom)

V současné době existuje jediný dotazník, který byl sestaven za účelem měření nudy v konkrétní situaci, a to MSBS, jehož využití se doporučuje především v rámci experimentálního výzkumného designu.

2.5.2.1 Multidimensional State Boredom Scale (MSBS)

První nástroj pro měření situační nudy (state boredom) byl vyvinut Fahlmanovou a kol. (2011). Jedná se multidimenzionální škálu pro měření tzv. situační nudy (state boredom), která měří pět odlišných aspektů nudy, a celkové skóre odráží míru zažívané nudy v konkrétní situaci. Na rozdíl od předchozích nástrojů tato škála vychází z teoreticky a empiricky zakotvené definice nudy, která integruje náhledy psychodynamických a existenciálních přístupů s teoriemi arousalu a pozornostními teoriemi, a zahrnuje pět faktorů: nedostatek zapojení (disengagement), nízké nabuzení (low arousal), vysoké nabuzení (high arousal), problémy s pozorností (inattention) a zážitek pomalého plynutí času (time perception). Škála podle autorů

dokáže spolehlivě předpovědět zážitek nudy u respondentů v experimentálně navozené nudné situaci.

Základní soubor položek vznikl na základě kvalitativní studie, v rámci které byly analyzovány odpovědi na otevřené otázky: „Popište, co podle vás znamená zažívat nudu? Jaká je vaše vlastní zkušenost se zažíváním nudy?“ Na základě této analýzy bylo identifikováno 6 hlavních témat: problémy se zapojením se do okolního prostředí, nuda jako negativní nebo nežádoucí zkušenost, emocionální a kognitivní zážitky doprovázející nudu, změny ve vnímání času, zvládání nudy, absence nudy, z nichž se dále pracovalo s prvními čtyřmi. Soubor položek, který takto vznikl, byl následně doplněn o položky navržené autorským týmem.

Faktorová struktura dotazníku (celkové skóre zažívání nudy a pět výše uvedených faktorů) a genderová invariance byla ověřována pomocí exploratorní a následné konfirmační faktorové analýzy realizovaných na dvou nezávislých vzorcích. Autoři uvádějí vysokou interní konzistenci jak pro dílčí škály, tak pro celkové skóre: nedostatek zapojení ($\alpha=0,87$), vysoké nabuzení ($\alpha=0,85$), nízké nabuzení ($\alpha=0,86$), problémy s pozorností ($\alpha=0,80$) a vnímání času ($\alpha=0,88$), celkové skóre ($\alpha=0,94$).

Podle autorů škála koreluje pozitivně s rysovou nudou (dle BPS), depresí, úzkostí, vztekem, nepozorností, impulzivitou, neuroticismem a negativně se spokojeností se životem a životním smyslem (Fahlmanová, Mercer-Lynnová, Flora, & Eastwood, 2011).

MSBS sestává z 29 položek, které jsou tvořeny tvrzeními formulovanými v první osobě, s nimiž respondenti vyjadřují míru souhlasu či nesouhlasu na sedmibodové Lickertově škále (od „rozhodně nesouhlasím“ po „rozhodně souhlasím“).

Faktor nedostatek zapojení odráží nenaplněnou touhu zapojit se do uspokojující aktivity a je syčen 10ti položkami. Příklady položek: „Připadám si, jako když jen tak sedím a čekám, až se něco stane.“, „Marním čas, který bych měl/a raději vynaložit na něco jiného.“ Pokud je při administraci drobně upravena formulace položek v rámci tohoto faktoru, lze pomocí odpovědí měřit také rysovou nudu. Faktor nízké nabuzení reflektuje určitou lhostejnost a apatii a sestává z 5ti položek, například: „Zdá se mi, kolem mě není nikdo, s kým bych si mohl/a popovídat.“, „Jsem osamělý/á.“. Faktor vysoké nabuzení je syčen taktéž 5ti položkami a zachycuje naopak silné, agitované vzrušení. Příklady položek: „Jsem otrávený/á z lidí kolem sebe.“, „Momentálně mě všechno dráždí.“ Faktor problémy s pozorností odráží neschopnost se soustředit v zážitku nudy. Tento faktor sytí 4 položky, jako například: „Nedokážu se soustředit tak dlouho jako obvykle.“, „Myslím na všechno možné.“. Posledním faktorem je zážitek pomalého plynutí času, který zachycuje subjektivní vnímání času jako pomalu ubíhajícího a zahrnuje 5 položek,

jako například: „Čas ubíhá pomaleji než obvykle.“, „Připadá mi, že čas teď ubíhá pomalu.“. Dotazník neobsahuje položky s obráceným kódováním.

2.5.3 Specifické dotazníky nudy

Mezi další sebesouzovací nástroje pro měření nudy využitelné ve školním prostředí patří především subškála nudy dotazníku výkonových emocí v matematice (AEQ-M; Pekrun, Goetz, Frenzelová, Barchfeldová & Perry, 2011) a z ní vycházející nástroje, dotazník akademické nudy ABS (Aceeová a kol., 2010), dotazník příčin nudy (Precursors to Boredom Scale; Daschmannová, Goetz & Stupnisky, 2011) nebo dotazník strategií vyrovnávání se s nudou (BCS; Nettová a kol., 2010), které jsou všechny doménově specifické, tj. váží se na konkrétní vyučovací předmět. Dotazník AEQ a z něho vycházející nástroje umožňují měřit nudu zažívanou ve třídě, při učení nebo doma při vypracovávání školních úkolů.

III. Vztah mezi časovou perspektivou a nudou

Podle Pavelkové (2010) zážitek nudy nezávisí ani tak na množství podnětů, ale spíše na tom, mají-li tyto podněty pro jedince tzv. incentivní hodnotu představující určité požitko mezi přítomnými aktivitami a budoucími výsledky. Významnou roli v tom, jakou incentivní hodnotu jedinec dané aktivitě připisuje, sehrává jeho časová perspektiva, a to nejen ve smyslu pozitivní zaměřenosti jeho osobnosti k budoucnosti a schopnosti stanovovat a naplňovat osobní cíle, ale také schopnosti flexibilně a efektivně střídat jednotlivé časové perspektivy v závislosti na požadavcích situace.

Dosavadní výzkumy ČP ve školním prostředí ukazují, že ČP studentů souvisí s takovými proměnnými, jako je motivace k učení, školní úspěšnost nebo studijní nasazení (např. Zimbardo & Boyd, 1999; de Bilde a kol., 2011; Pavelková, 1990, 2002). Na druhé straně existuje mnoho výzkumných studií, které tyto a mnohé další proměnné vztahují k nudě (např. Pekrun a kol., 2010, Goetz a kol., 2013).

Samotnému vztahu mezi časovou perspektivou a nudou na poli psychologie však nebyla doposud věnována téměř žádná badatelská pozornost. V této souvislosti lze zmínit tři výzkumné studie, které na tomto místě stručně představím.

Vodanovich a Watt (1999) zkoumali vztah mezi časovou strukturou a sklonem k nudě, a to na vzorku amerických ($n=154$) a irských ($n=184$) vysokoškolských studentů. K měření rysové nudy použili dotazník BPS (Farmer & Sundberg, 1986), zatímco časovou strukturu zjišťovali pomocí dotazníku struktury času TSQ (Bond a Feather, 1988, in Vodanovich a Watt, 1999), přičemž za pomoci jedné z jeho dílčích škál zjišťovali úroveň vztahu mezi sklonem k nudě a přítomnou orientací. Autoři této studie došli k rozporuplnému zjištění, že totiž přítomná časová orientace byla pozitivním prediktorem výše skóre BPS u amerického vzorku, zatímco u irského vzorku šlo o negativní kauzální vztah. Podobně rozporuplná zjištění ve vztahu k nudě byla získána také u ostatních subškál TSQ.

Zbývající dvě studie pracují s uchopením časové perspektivy v pojetí Zimbarda a Boyda (1999). Autoři první z nich (King & Gaerlanová, 2014) se zabývali vztahem mezi časovou perspektivou dle ZTPI a akademickými emocemi měřenými pomocí krátké verze dotazníku akademických emocí S-AEQ-F (King, 2010; in King & Gaerlanová, 2014) u filipínských vysokoškolských studentů ($n=385$). Nuda byla v rámci tohoto výzkumu měřena pomocí dvoupoložkové subškály a s ohledem na konkrétní vyučovací předmět – anglický jazyk. V rámci tohoto výzkumu byl zjištěn pozitivní vztah mezi nudou jakožto negativní akademickou

emocí a oběma negativními dimenzemi dotazníku ZTPI - negativní minulostí a fatalistickou přítomností a naopak negativní vztah mezi nudou a obecným faktorem budoucnosti a pozitivní minulostí. Přestože se jednalo o vztahy s nízkou až střední významností, vyskytly se v autory očekávaném směru. U hédonistické přítomnosti nebyl oproti očekávání zjištěn žádný vztah k nudě. Na základě hierarchické regresní analýzy byla jako významný prediktor nudy označena pozitivní minulost ($\beta = -0,179$) a fatalistická přítomnost ($\beta = 0,152$). Zajímavým zjištěním byl pozitivní vztah mezi dimenzí budoucnosti a akademickou úzkostí.

Autoři druhé studie (Eren & Coskun, 2015) zjišťovali vztah mezi časovou perspektivou dle ZTPI a různými typy strategií vyrovnávání se s nudou měřenými pomocí dotazníku BCS (Nettová a kol., 2011; in Eren & Coskun, 2015) na tureckém vzorku vysokoškolských studentů ($n=719$). Významná souvislost mezi různými typy copingových strategií s časovou perspektivou studentů byla zjištěna na úrovni proměnných i z hlediska profilů časové perspektivy. Studenti, kteří byli více orientováni na pozitivní minulost a/nebo budoucnost, využívali adaptivnějších copingových strategií oproti těm, v jejichž profilu dominovaly fatalistická přítomnost či negativní minulost. Z celkového počtu čtyř shluků, respektive profilů časové perspektivy dva souvisely s adaptivními a jeden naopak s maladaptivními copingovými strategiemi, v závislosti na tom, které dimenze v nich dominovaly či naopak byly na výrazně nízké úrovni (vysoká úroveň dimenzí budoucnosti a pozitivní minulosti nebo výrazně nízká úroveň fatalistické přítomnosti versus vysoká úroveň negativní minulosti a fatalistické přítomnosti). Profil, který byl nejbližší balancované časové perspektivě, měl tyto charakteristiky: vysoká úroveň budoucnosti, středně vysoká úroveň pozitivní minulosti, průměrná úroveň negativní minulosti, středně nízká úroveň fatalistické přítomnosti a velmi nízká úroveň hédonistické přítomnosti.

IV. Vlastní výzkum

4.1 Formulace výzkumného záměru

Hlavním cílem tohoto výzkumu je ověření předpokladu, který vychází z dosavadních výše prezentovaných teoretických a empirických uchopení časové perspektivy a nudy, totiž že určité osobnostní charakteristiky, které se vztahují k časové perspektivě (jako je dominantní postavení rizikových dimenzí časové perspektivy nebo nedostatečná rozvinutost balancované časové perspektivy), souvisí s tendencí k zažívání nudy.

Souvislost mezi časovou perspektivou jakožto relativně stabilní osobnostní charakteristikou a nudou s důrazem na vzájemnou konstelaci těchto dvou v současné době velmi aktuálních konstruktů současné pedagogické psychologie bude prověřena na výzkumném souboru středoškolských studentů.

4.1.1 Dílčí cíle výzkumu a výzkumné otázky

Byly stanoveny tři dílčí výzkumné cíle, a v rámci nich potom formulovány tři skupiny výzkumných otázek:

1. Prozkoumání časové perspektivy studentů střední školy.
 - 1a) Na které dimenze časové perspektivy (dále jen ČP) se studenti střední školy (dále jen SŠ) nejvíce orientují? A naopak, vůči kterým dimenzím jsou nejvíce v opozici?
 - 1b) Jaké míry balancované časové perspektivy (dále jen BČP) studenti SŠ dosahují?
 - 1c) Jaké jsou profily časové perspektivy (dále jen PČP) studentů SŠ?
2. Zmapování nudy u studentů střední školy.
 - 2a) Jaký je obraz nudy u studentů SŠ? Jaké aspekty nudy se u nich nejvíce projevují?
 - 2b) Jak často se studenti SŠ nudí?
3. Prověření vztahu mezi časovou perspektivou a nudou u studentů střední školy.
 - 3a) Existuje vztah mezi ČP studentů SŠ a jejich tendencí zažívat nudu?
 - 3b) Existuje vztah mezi ČP studentů SŠ a zažíváním nudy v konkrétní nudné situaci?
 - 3c) Existuje vztah mezi ČP studentů SŠ a uváděnou frekvencí zažívání nudy ve škole a ve volném čase?

4.1.2 Formulace hypotéz

V rámci třetí skupiny výzkumných otázek byly dále stanoveny následující hypotézy, které jsou z důvodu přehlednosti formulovány na obecnější úrovni:

- H1: Dimenze A) negativní minulost, B) negativní budoucnost, C) fatalistická přítomnost a D) hédonistická přítomnost budou pozitivně souviset s nudou.
- H2: Dimenze fatalistická přítomnost bude pozitivně souviset s nudou ve smyslu stažení se, podléhání negativním emocím a apatie.
- H3: Dimenze hédonistická přítomnost bude pozitivně souviset s nudou ve smyslu nízké tolerance vůči monotónním podnětům a vnímaného nedostatku výzev ze strany okolí.
- H4: Dimenze pozitivní budoucnost a pozitivní minulost budou negativně souviset s nudou.
- H5: Studenti s vyšší úrovní rozvinutosti balancované časové perspektivy budou skórovat níže v měřených aspektech nudy než studenti s nižší úrovní.
- H6: Studenti s profily časové perspektivy, ve kterých se budou kumulovat negativní dimenze časové perspektivy, budou ve srovnání s ostatními skupinami skórovat výše v měřených aspektech nudy.
- H7: Studenti s profily časové perspektivy, ve kterých se budou kumulovat pozitivní dimenze časové perspektivy, budou ve srovnání s ostatními skupinami skórovat níže v měřených aspektech nudy.
- H8: Profil časové perspektivy studentů, kteří budou nejnižší skórovat ve všech měřených aspektech nudy, se bude ve srovnání s ostatními profily svou strukturou nejvíce přibližovat balancované časové perspektivě.

4.2 Metodologický rámec výzkumu

Vzhledem k šíři zvoleného tématu si uvědomuji omezenou možnost postihnout jej v celé jeho komplexnosti. V rámci bakalářské práce jsem se pro jeho empirické uchopení rozhodla využít kvantitativního přístupu. Kvantitativní uchopení problému má vzhledem k výše uvedenému tu výhodu, že i za cenu určitého redukcionistického zkreslení přinese určitý základní vhled do problematiky v podobě identifikace vztahů mezi jednotlivými aspekty časové perspektivy a nudy.

4.2.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen 120ti studenty nejmenované střední školy se zaměřením na pedagogiku, hotelnictví a služby, z toho je 106 dívek a 14 chlapců. Průměrný věk respondentů je 18,2 let ($SD = 1,86$; věkové rozmezí = 17 – 21 let). Jedná se o studenty třetího ($n=80$) a

čtvrtého (n=40) ročníku. Studijní obory jsou zastoupeny takto: sociální činnost (n=71), předškolní a mimoškolní pedagogika (n=26), pedagogické lyceum (n=23). Průměrný studijní průměr respondentů je 2,25 (SD = 0,58; rozmezí 1,2-3,8).

4.2.2 Použité metody

Pro účely výzkumného šetření byly vytvořeny dvě testové baterie sestávající z dotazníků k diagnostice ČP a nudy, uzavřených a otevřených otázek týkající se zážitků nudy a položek zjišťujících základní demografické údaje respondentů (věk a pohlaví) a studijní průměr.

Pro diagnostiku časové perspektivy bylo použito švédské verze Zimbardova inventáře časové perspektivy (S-ZTPI). Nuda byla zjišťována s využitím dotazníků měřících sklon k nudě (BPS) a zážitek nudy v konkrétní situaci (MSBS) a škály měřící citlivost k nudě (ZBS) a za pomoci dvou uzavřených a tří otevřených otázek.

Pokud jde o dotazník časové perspektivy S-ZTPI, pro položky původní verze ZTPI bylo využito existujícího českého překladu Lukavské a kol. (2011), zatímco anglickou verzi nově vytvořených položek k faktoru negativní budoucnost jsem přeložila do češtiny stejně tak jako všechny položky k dotazníkům BPS, MSBS a ke škále ZBS.

Pro hodnocení nudy bylo použito více diagnostických metod, které pracují s odlišným pojetím nudy, z nichž žádná sama o sobě není dostatečně přesvědčivá a vyčerpávající, a zdá se, že existují určité aspekty nudy, ve kterých tato odlišná uchopení nudy není možné překrýt. Jsem tedy jednak ve fázi určitého pilotního ověření těchto metod, ale zároveň se snažím odhalit jejich společnou strukturu, která by nabídla komplexnější pohled na nudu.

Vzhledem k tomu, že všechny použité dotazníky byly již detailně popsány v teoretické části, podrobněji zde popíšu pouze doplňující otázky týkající se nudy a poté budu pokračovat popisem průběhu realizace výzkumu.

Uzavřené otázky

Do testové baterie byly zahrnuty dvě samostatné uzavřené otázky zjišťující frekvenci zažívání nudy. Na otázky „Posud', jak často zažíváš nudu ve škole?“ a „Posud', jak často zažíváš nudu ve volném čase?“ měli respondenti možnost odpovědět pomocí pětibodové Lickertovy škály: 1 = „nikdy nezažívám“, 2 = „spíše nezažívám“, 3 = „někdy zažívám“, 4 = „často zažívám“, 5 = „zažívám skoro pořád“.

Otevřené otázky¹

Vedle uzavřených otázek dostali respondenti ještě tři otevřené otázky, přičemž pro odpovědi na dvě z nich byla poskytnuta struktura, která měla odrážet kognitivní, afektivní, behaviorální a motivační aspekty zážitku nudy. První otázka se týkala zážitku nudy ve škole a druhá ve volném čase: „Kdy ses naposledy nudil/a ve škole (ve volném čase)? Zkus uvést alespoň tři situace. U každé situace uveď: Jak ses v této situaci cítil/a? Jaké konkrétní pocity jsi měl/a? Jaké myšlenky Tě napadaly? Co jsi měl/a chuť v této situaci udělat? Co jsi v této situaci udělal/a?“ Třetí otázka umožňovala respondentům formulovat volnou, nestrukturovanou odpověď a zjišťovala jejich laické pojetí nudy: „Co si představuješ pod pojmem nuda? Jak bys někomu vysvětlil/a, co to znamená nudit se?“

4.2.3 Průběh a realizace výzkumu

Sběr dat se uskutečnil v průběhu dubna 2015. Dotazníky byly administrovány v rámci dvou testových baterií, z nichž vyplnění každé trvalo jednu vyučovací hodinu. První baterie sestávala z dotazníků BPS a S-ZTPI, druhá baterie obsahovala pět samostatných otázek a dotazníky MSBS, ZBS a dotazník učební motivace (Hrabal & Pavelková, 2010)². Administrace obou testových baterií byla zprostředkována výchovnou poradkyní Mgr. Zuzanou Hrdličkovou.

Pokud jde o konkrétní nudnou situaci, ke které se vztahoval dotazník MSBS, respondenti byli požádáni, aby vybrali jednu z nudných situací, které dříve popsali v rámci otevřených otázek a kterou považují, pokud jde o prožívanou nudu, za obzvláště náročnou. Byli instruováni tak, aby tuto situaci uvedli na začátek dotazníku MSBS a aby jej vyplňovali s ohledem na to, jak uvedenou situaci prožívali.

4.2.4 Způsob zpracování a vyhodnocení dat

Pro dotazníky S-ZTPI a BPS byla získána data od všech respondentů, dotazník ZBS vyplnilo 117 respondentů a MSBS 115 respondentů, přičemž data u dalších 10ti respondentů byla vyloučena ze zpracování z důvodu nepochopení zadání. Na otázku týkající se frekvence

¹ Data získaná pomocí otevřených otázek, která měla posloužit k dokreslení výsledného obrazu získaného kvantitativní analýzou dat, nebyla nakonec do prezentace výsledků zahrnuta, a to z důvodu omezeného prostoru, který nabízí formát bakalářské práce.

² Data získaná pomocí dotazníku učební motivace, která mohou přinést další hodnotná zjištění týkající se zkoumaného problému, nebyla z důvodu omezeného prostoru, který poskytuje formát bakalářské práce, zahrnuta do zpracování dat.

nudy ve škole odpovědělo 119 a frekvenci zážitků nudy ve volném čase uvedlo 118 respondentů.

Získaná data byla zpracována v programu SPSS (ver. 15) a vyhodnocována s využitím metod popisné a induktivní statistiky. S ohledem na nereprezentativnost výzkumného souboru i na to, že data nebyla získána náhodným výběrem, jsou výsledky statistického testování hypotéz pouze orientační.

Při zpracování dat bylo využito korelační analýzy (Pearsonův korelační koeficient, Spearmanův korelační koeficient), hierarchické shlukové analýzy za využití Wardovy metody, faktorové analýzy s využitím metody hlavních komponent a rotací varimax, Kruskal-Wallisova testu a jednorozměrné analýzy rozptylu (ANOVA). Výsledky ANOVY byly doplněny o Scheffeho test a rozměrový efekt (Cohenův koeficient d).

Normalita rozdělení dat získaných pomocí jednotlivých metod byla ověřována s využitím Kolmogorov-Smirnovova testu. Kromě obou uzavřených otázek, škály ZBS a jedné subškály dotazníku MSBS (vnímání času - TP) bylo u všech ostatních metod potvrzeno normální rozdělení dat. Z tohoto důvodu byly výsledky ověřovány za pomoci Spearmanova korelačního koeficientu a Kruskal-Wallisova testu. Tyto výsledky nejsou dále uvedeny, neboť jsou téměř totožné s výsledky prezentovanými u parametrických metod.

Data byla vyhodnocována z hlediska následujících proměnných:

Způsoby kvantifikace časové perspektivy:

- dimenze časové perspektivy dle S-ZTPI (negativní minulost, pozitivní minulost, fatalistická přítomnost, hédonistická přítomnost, negativní budoucnost, pozitivní budoucnost),
- míra balancované časové perspektivy dle S-ZTPI (od 0=nulová úroveň balance, 6=nejvyšší úroveň balance),
- profily časové perspektivy dle S-ZTPI (1-4; dle výsledků shlukové analýzy).

Měřené aspekty nudy:

- sklon k zažívání nudy - ve smyslu stažení se spojeného s negativními emocemi a tendencí k behaviorální inhibici (BPS celkem),
- citlivost k nudě - ve smyslu nízké tolerance monotónních a rutinních podnětů a tendence k behaviorální aktivaci (ZBS),
- míra nudy zažívané v konkrétní nudné situaci (MSBS celkem),
- dimenze situační nudy (dimenze MSBS: nedostatek zapojení, nízká úroveň nabuzení, vysoká úroveň nabuzení, vnímání času, problémy s pozorností),

- dimenze sklonu k nuditě (faktory BPS: apatie, nedostatek interní stimulace – kreativity, nedostatek externí stimulace – výzev),
- frekvence zážitků nudy doma,
- frekvence zážitků nudy ve škole.

Třídící proměnné: pohlaví, věk a studijní průměr³.

4.3 Prezentace výsledků

4.3.1 Časová perspektiva u studentů střední školy

V následující kapitole bych se chtěla pokusit o zodpovězení první skupiny výzkumných otázek, které se týkají prověření obrazu časové perspektivy u studentů střední školy. Ke zmapování ČP jsem použila data získaná pomocí dotazníku S-ZTPI. Vedle zhodnocení výsledků z hlediska jednotlivých temporálně-afektivních dimenzí jsem se pokusila o komplexnější způsoby zachycení ČP studentů, které by odráželo specifickou konstelaci jimi využívaných dimenzí ČP v závislosti na měnících se okolních podmínkách.

K tomu bylo využito dvou v teoretické části představených způsobů kvantifikace ČP: míry balancované časové perspektivy a profilu časové perspektivy. Zatímco první z nich nabízí způsob zhodnocení míry, do jaké je u těchto respondentů rozvinutá tzv. balancovaná časová perspektiva, která se zdá být s ohledem na zažívání nudy klíčovým faktorem, druhý z nich umožňuje identifikovat skupiny respondentů s odlišnou kompozicí dimenzí časové perspektivy a porovnat je mezi sebou z hlediska nudy, mimo jiné i s ohledem na jejich podobnost s ideálem balancované časové perspektivy.

4.3.1.1 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku S-ZTPI

Prvním výstupem z analýzy dat získaných pomocí tohoto dotazníku jsou základní psychometrické charakteristiky (aritmetické průměry a směrodatné odchylky), hodnoty vnitřní konzistence dílčích škál, respektive jednotlivých temporálně-afektivních dimenzí časové perspektivy (Cronbachovo alfa) a vzájemné korelace mezi nimi (Pearsonův korelační koeficient), které poskytnou základní představu o obrazu ČP studentů ve výzkumném souboru. Tyto údaje jsou uvedeny v tabulce č. 2.

³ Do prezentace dat byly v této fázi a vzhledem k omezenému prostoru, který nabízí formát bakalářské práce, zahrnuty pouze výsledky dle pohlaví.

Výzkumný soubor se z hlediska S-ZTPI jeví jako konzistentní, s výraznější orientací na hédonistickou přítomnost a pozitivní minulost. Jako faktor s výraznější opozicí se naopak jeví fatalistická přítomnost. V rámci budoucích dimenzí zde převažuje orientace na negativní budoucnost nad orientací na pozitivní budoucnost. Vnitřní konzistence škál se pohybuje mezi $\alpha=0,61$ a $\alpha=0,84$. Nejvyšší hodnota byla naměřena u hédonistické přítomnosti, zatímco nejnižší konzistenci vykazuje negativní budoucí dimenze.

Tabulka č. 2: S-ZTPI - základní psychometrické údaje (M, SD), vnitřní konzistence (α) a vzájemná korelace škál

	M	SD	α	NM	HP	PB	PM	FP	NB
NM	3,29	0,76	0,83	1	0,092	0,153	-0,263(**)	0,362(**)	0,626(**)
HP	3,47	0,56	0,84		1	-0,249(**)	0,168	0,457(**)	-0,039
PB	3,15	0,51	0,64			1	-0,052	-0,339(**)	0,266(**)
PM	3,45	0,66	0,76				1	0,024	-0,05
FP	2,97	0,64	0,76					1	0,237(**)
NB	3,35	0,5	0,61						1

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

(NM = negativní minulost, HP = hédonistická přítomnost, PB = pozitivní budoucnost, PM = pozitivní minulost, FP = fatalistická přítomnost a NB = negativní budoucnost)

Vztahy mezi dílčími škálami se ukazují být v teoreticky očekávaném směru. Jako statisticky podstatný až velmi silný se ukazuje pozitivní vztah mezi negativní budoucností a negativní minulostí ($r=0,63$), střední až podstatná se ukazuje pozitivní souvislost mezi oběma přítomnými dimenzemi ($r=0,46$) a mezi fatalistickou přítomností a negativní minulostí ($r=0,36$), a negativní souvislost mezi fatalistickou přítomností a pozitivní budoucností ($r=-0,34$). Nízká až střední pozitivní souvislost se objevuje mezi oběma budoucími časovými dimenzemi ($r=0,27$) a mezi fatalistickou přítomností a negativní budoucností ($r=0,24$) negativní nízkou až střední souvislost lze zaznamenat mezi pozitivní budoucností a hédonistickou přítomností ($r=-0,25$) a mezi oběma minulými časovými dimenzemi ($r=-0,26$). Ostatní vztahy mezi dílčími škálami se dají označit za statisticky nevýznamné.

I přes nevyrovnanost souboru z hlediska pohlaví se dá říci, že výsledky jsou dle očekávání srovnatelné. Dívky skórují o něco málo výše ve všech faktorech kromě pozitivní budoucnosti, ale tyto rozdíly jsou spíše zanedbatelné. Významnější rozdíl v rámci pohlaví lze pozorovat pouze u fatalistické přítomnosti ($M = 2,6$ u chlapců versus $3,01$ u dívek).

Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor nelze považovat za reprezentativní, považují za přínosné současně s prezentací těchto dat srovnat některé základní naměřené hodnoty s výsledky, ke kterým dospěli Zimbardo & Boyd (1999) v USA, Carelliová a kol. (2011) ve

Švédsku a Lukavská a kol. (2011) v ČR (viz tabulka č. 3), aby bylo možné zhodnotit, do jaké míry se získaná data přibližují jejich normám. Jelikož americký a český výzkum byl realizován s využitím původní pětifaktorové verze ZTPI, výsledky v afektivních budoucích faktorech lze porovnat pouze s daty švédského výzkumu. Zatímco americký výzkum byl realizován na vzorku vysokoškolských studentů, do švédské a české studie byly zahrnuty reprezentativní populační soubory.

Tabulka č. 3: Průměry, SD a interní konzistence jednotlivých škál ZTPI/S-ZTPI – srovnání s vybranými výzkumy

	N	NM	PM	FP	HP	B	NB	PB
Urbanová (2016)	120	3,29	3,45	2,97	3,47	X	3,35	3,15
		SD = 0,76	SD = 0,66	SD = 0,64	SD = 0,56	X	SD = 0,51	SD = 0,50
		$\alpha = 0,83$	$\alpha = 0,76$	$\alpha = 0,76$	$\alpha = 0,84$	X	$\alpha = 0,61$	$\alpha = 0,64$
Zimbardo a Boyd (1999)	361	2,98	3,71	2,37	3,44	3,47	x	X
		SD = 0,72	SD = 0,64	SD = 0,60	SD = 0,51	SD = 0,54	x	X
		$\alpha = 0,82$	$\alpha = 0,80$	$\alpha = 0,74$	$\alpha = 0,79$	$\alpha = 0,77$	x	X
Carelliová a kol. (2011)	419	2,60	3,58	2,49	3,16	3,36	2,62	3,36
		SD = 0,69	SD = 0,60	SD = 0,51	SD = 0,52	SD = 0,48	SD = 0,58	SD = 0,49
		$\alpha = 0,84$	$\alpha = 0,76$	$\alpha = 0,65$	$\alpha = 0,81$	$\alpha = 0,71$	$\alpha = 0,70$	$\alpha = 0,75$
Lukavská a kol. (2011)	2030	3	3,42	2,99	3,15	3,39	x	X
		SD = 1,09	SD = 1,07	SD = 1,1	SD = 1,08	SD = 1,02	x	X
		$\alpha = 0,82$	$\alpha = 0,66$	$\alpha = 0,74$	$\alpha = 0,85$	$\alpha = 0,75$	x	X

(NM = negativní minulost, HP = hédonistická přítomnost, PB = pozitivní budoucnost, PM = pozitivní minulost, FP = fatalistická přítomnost a NB = negativní budoucnost)

Hodnoty průměrů dílčích škál jsou napříč výzkumy srovnatelné. Pokud jde o hodnoty naměřené na škálách negativní minulost, pozitivní minulost a fatalistická přítomnost, zde prezentovaný výzkum se nejvíce přibližuje výsledkům české studie s tím, že u negativní minulosti a fatalistické přítomnosti jsou česká skóre zároveň nejvyššími a u pozitivní minulosti naopak nejnižšími napříč srovnávanými studiemi. U faktoru hédonistická přítomnost je hrubý skór nejbližší hodnotě naměřené autory dotazníku na americkém vzorku a je opět nejvyšší v rámci srovnávaných studií. Při srovnání hrubých skóre u obou budoucích faktorů je patrné, že obě hodnoty jdou oproti výzkumu Carelliové a kol. v opačném směru. Zatímco hrubý skór ve faktoru negativní budoucnost byl vyšší ve zde prezentovaném výzkumu, švédští respondenti skórovali výše ve faktoru pozitivní budoucnost. Z hlediska konzistence odpovědí jsou jednotlivé vzorky srovnatelné, pouze ve výzkumu Lukavské se projevuje větší variabilita souboru.

Hodnoty vnitřní konzistence dílčích škál naměřené u obou minulých a přítomných časových dimenzí se přibližně shodují s původním Zimbardovým a Boydovým výzkumem, na rozdíl od výzkumu Lukavské a kol., kde byla zjištěna nižší konzistence u škály pozitivní minulost, a od výzkumu Carelliové a kol., kde byla problematická dimenze fatalistická

přítomnost. V prezentovaném výzkumu se s nižší úrovní vnitřní konzistence potýkají oba budoucí faktory, ale i tak lze tyto hodnoty považovat za adekvátní, s ohledem na zaměření a charakter výzkumu.

4.3.1.2 Míra balancované časové perspektivy

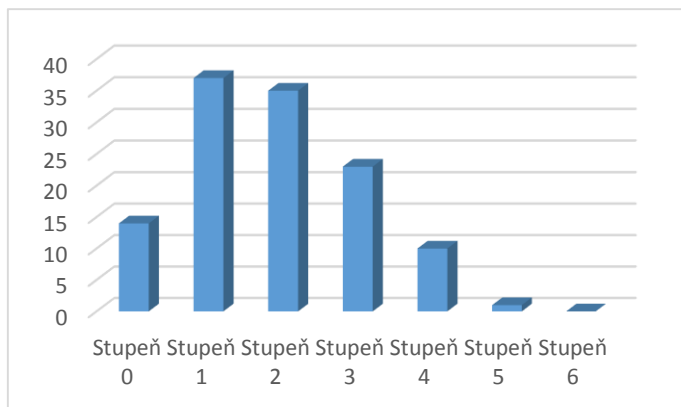
Výpočtem tzv. míry balancované časové perspektivy bylo zjišťováno, v kolika dimenzích se studenti výši svého skóre vešli do bodového rozmezí, které odpovídá parametrům hypotetické balancované časové perspektivy (dále jen BČP). Vycházela jsem z parametrů BČP definovaných pro S-ZTPI Wibergovou a kol. (2012) na základě Zimbardovy teoretické koncepce (2006; in Wibergová a kol., 2012) – viz tabulka č. 4.

Tabulka č. 4: Parametry balancované časové perspektivy pro dimenze S-ZTPI (Wibergová a kol., 2012)

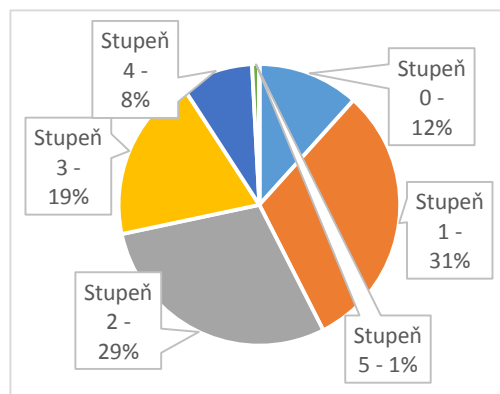
Dimenze	Počet položek	Úroveň balance	Mezní skóre
Negativní minulost	10	Nízká	1.00-2.50
Pozitivní minulost	9	Vysoká	3.50-5.00
Fatalistická přítomnost	9	Nízká	1.00-2.50
Hédonistická přítomnost	15	Střední	2.70-3.30
Pozitivní budoucnost	11	Mírně vysoká	3.00-4.00
Negativní budoucnost	10	Nízká	1.00-2.50

Pomocí takto získané míry balancované časové perspektivy byla následně posuzována úroveň rozvinutosti, respektive nerozvinutosti BČP u studentů. Výsledky jsou zobrazeny v grafech č. 1 a č. 2.

Graf č. 1: Počty respondentů dle míry balancované časové perspektivy



Graf č. 2: Podíly respondentů dle míry balancované časové perspektivy



Většina respondentů nedosáhla ani průměrné úrovně BČP. Nejčastěji se vyskytoval stupeň 1, kterého dosáhlo 31% respondentů. Poměrně velké procento respondentů (12%) se nevešlo do parametrů BČP ani v jedné z dimenzí. Nejvyšší míry BČP dosáhla pouze jedna respondentka, která definici BČP naplnila celkem v pěti dimenzích. Početnější už byla skupina respondentů, kteří dosáhli optimální hodnoty celkem ve čtyřech faktorech. Jejich podíl v rámci souboru je však stále poměrně malý (8%). Průměrné úrovně (stupeň 3) dosáhlo 19% respondentů a tento stupeň byl oproti očekávání až třetím nejčastějším skóre.

Tabulka č. 5: Míra balancované časové perspektivy pro S-ZTPI – srovnání s výzkumem Wibergové a kol. (2012)

Míra BČP	Urbanová (2016), n = 120		Wibergová a kol. (2012); n = 502	
	Počty respondentů	Procentuální podíl respondentů	Počty respondentů	Procentuální podíl respondentů
0	14	12%	17	3,4%
1	37	31%	55	11%
2	35	29%	98	19,5%
3	23	19%	125	24,9%
4	10	8%	107	21,3%
5	1	1%	76	15,1%
6	0	0%	24	4,8%

Na tomto výzkumném souboru se nepotvrdil předpoklad Wibergové a kol. (2012), že BČP je osobnostní charakteristikou s normálním rozložením, což tito autoři dokládají také empiricky na reprezentativním výzkumném vzorku – viz tabulka č. 5. U výsledků prezentovaného výzkumu je však oproti očekávání patrné určité zešíkmení rozdělení dat.

4.3.1.3 Profily časové perspektivy

Identifikací tzv. profilů časové perspektivy (dále jen PČP) byly v rámci výzkumného souboru zjišťovány skupiny studentů, kteří se podobným způsobem vztahují ke každé z dílčích dimenzí časové perspektivy dle S-ZTPI.

Za tímto účelem byla provedena hierarchická shluková analýza s využitím Wardovy metody se čtvercovou eukleidovskou vzdáleností. Skóry v rámci dílčích škál byly převedeny na Z-skóry za účelem zvýšení interpretačního potenciálu shlukových kompozic a byla provedena detekce odlehklých bodů. Za pomoci dendrogramu bylo nalezeno nejvhodnější shlukové řešení. V tabulce č. 6 jsou uvedeny velikosti jednotlivých shluků a jejich standardizované průměry (shluková těžiště) dle dílčích dimenzí ČP.

Na základě shlukové analýzy byly v rámci výzkumného souboru generovány čtyři typické profily ČP. Každý z těchto profilů lze posoudit z hlediska rozvinutosti, respektive nerozvinutosti jednotlivých dimenzí ČP. Na základě této analýzy potom lze identifikovat shluky, které v sobě kumulují více rizikových momentů a ty, které se naopak více blíží ideálu tzv. balancované časové perspektivy (vysoké skóre v dimenzi pozitivní minulost, středně vysoké skóre v dimenzi pozitivní budoucnost, průměrné skóre v dimenzi hédonistická přítomnost a nízká skóre ve všech třech zbývajících negativních faktorech).

Tabulka č. 6: Velikost shluků a shluková těžiště dle dimenzí časové perspektivy

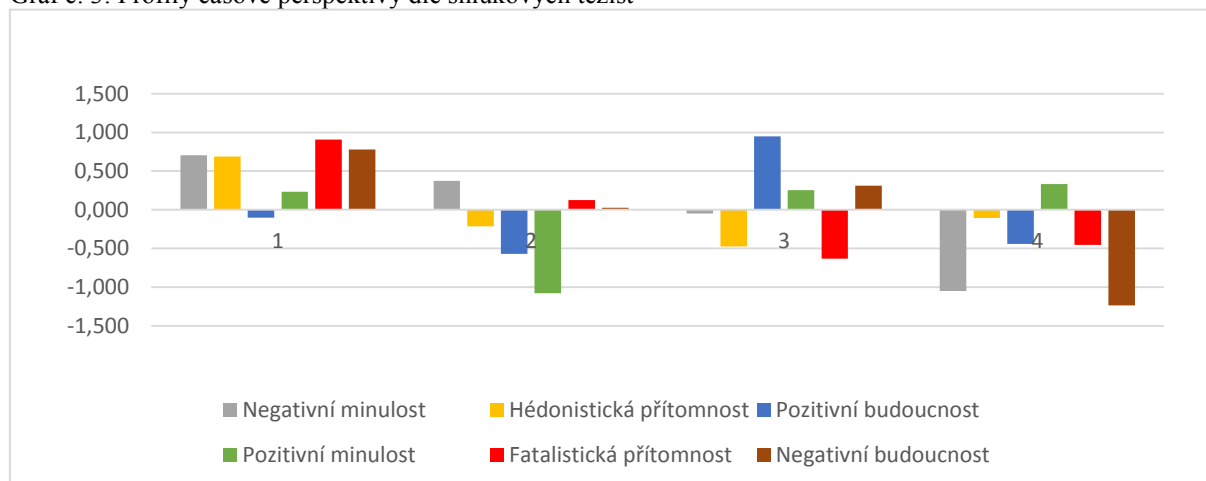
Shluk č.	n	NM	HP	PB	PM	FP	NB
1	34	0,706	0,689	-0,101	0,232	0,907	0,779
2	24	0,372	-0,213	-0,569	-1,078	0,127	0,028
3	32	-0,048	-0,474	0,948	0,252	-0,633	0,311
4	30	-1,047	-0,105	-0,441	0,331	-0,454	-1,236

(N = počet respondentů, NM = negativní minulost, HP = hédonistická přítomnost, PB = pozitivní budoucnost, PM = pozitivní minulost, FP = fatalistická přítomnost, NB = negativní budoucnost)

Jak můžeme vidět v grafu č. 3, **profil č. 1** (n=34) se z tohoto hlediska jeví jako celkově velmi rizikový, neboť zahrnuje studenty, kteří jako jediní skórují velmi vysoko v každé z negativních dimenzí ČP (fatalistická přítomnost, negativní budoucnost a negativní minulost) a také v dimenzi hédonistická přítomnost, kde se jako jediní dostávají nad úroveň celkového průměru. Jejich skóre ve faktoru pozitivní minulost je středně vysoké, a pokud jde o pozitivní aspekt budoucnosti, nacházejí se těsně pod celkovým průměrem. Tito studenti jsou jednak výrazně orientováni na přítomnost, a zároveň zauímají celkově negativní, pesimistický postoj k životu. Velmi silně se v jejich profilu odráží fatalistická orientace a negativní vnímání budoucnosti ve smyslu obav, nejistoty a rezignace.

Studenti s **profilem č. 2**, kterých je mezi studenty zároveň nejméně zastoupen (n=24), skórují velmi nízko v dimenzi pozitivní minulost (výrazná opozice oproti celkovému průměru), středně nízko v dimenzi pozitivní budoucnost a vysoko v dimenzi negativní minulost. Negativní budoucnost a obě přítomné dimenze se pohybují kolem průměrných hodnot (hédonistická přítomnost směrem dolů a fatalistická přítomnost s negativní budoucností směrem nahoru od celkového průměru). Pro tuto skupinu studentů je typická výrazná orientace na minulost, která se projevuje tak, že tito jedinci neumí svou minulost dobře zpracovat, trpí pocity osobní vykořeněnosti, soustřeďují se především na negativní, nepovedené osobní zážitky a neúspěchy, a mají tendenci se poddávat přítomné situaci.

Graf č. 3: Profily časové perspektivy dle shlukových těžišť



Profil č. 3 (n=32) sdružuje studenty, kteří výrazně vysoko skórují ve faktoru pozitivní budoucnost (jejich skóre se v rámci výzkumného souboru jako jediné navíc nachází nad průměrnou hodnotou) a středně vysoko ve faktorech pozitivní minulost a negativní budoucnost, zatímco hodnoty ostatních faktorů jsou průměrné až nízké. Nejnižší tito jedinci skórují v obou přítomných faktorech, přičemž tato jejich skóre jsou zároveň nejnižší v rámci celého výzkumného souboru. Pro studenty s tímto profilem je tedy charakteristická výrazná orientace na budoucnost, kterou vnímají spíše jako plnou výzev a očekávání, kombinovaná s pozitivním vnímáním vlastní minulosti, ale zároveň poměrně výrazná opozice vůči oběma přítomným faktorům, především vůči fatalistické přítomnosti. Tyto studenty bychom mohli charakterizovat jako optimistické workoholiky, kteří většinu své energie investují do práce na budování svého budoucího života, kteří však neumějí či nechtějí žít přítomným okamžikem.

Pro poslední, **čtvrtý profil** (n=30) je charakteristická středně vysoká (avšak v rámci výzkumného souboru vůbec nejvyšší) úroveň orientace na pozitivní minulost v kombinaci s velmi výraznou opozicí vůči negativní budoucnosti a negativní minulosti (u těchto dvou faktorů tato skupina jako jediná vykazuje hodnoty skóre nacházející se hluboko pod celkovým průměrem), opozicí ve faktorech fatalistická přítomnost a pozitivní budoucnost a lehce podprůměrným skóre ve faktoru hédonistická přítomnost. Pro tyto studenty je typická dominantní orientace na minulost s tendencí zaměřovat se na pozitivní zážitky a osobní úspěchy a schopnost nadchnout se pro přítomný okamžik, pokud to situace dovoluje.

Zatímco u prvních dvou skupin studentů (profily č. 1 a 2) dominují jednoznačně negativní dimenze ČP, pro zbývající dva profily je charakteristické převažující optimistické ladění. U studentů s profilem č. 3 dominují pozitivní očekávání do budoucna a důvěra ve vlastní osobní účinnost v kombinaci s nejsilnější opozicí vůči fatalistické přítomnosti, zatímco studenti

s profilem č. 4 se zaměřují především na minulé pozitivní zážitky a osobní úspěchy a vykazují nejvýraznější opozici vůči dimenzím negativní minulost a negativní budoucnost.

Pro lepší orientaci čtenáře budu v dalším textu označovat profil č. 1 jako negativní, profil č. 2 jako vykořeněný, profil č. 3 jako optimistický a profil č. 4 jako nostalgický. Na základě výše uvedeného se dá předpokládat, že studenti s negativním a vykořeněným profilem ČP budou podléhat nudě spíše než studenti s budoucím a nostalgickým profilem.

Zatímco **negativní profil** bychom mohli, vzhledem k jeho převažující orientaci na všechny negativní dimenze v kombinaci s akcentem na oba přítomné faktory, označit z hlediska nudy za nejrizikovější, jako nejméně rizikový vzhledem k nudě se potom zdá být **profil optimistický**, který kombinuje orientaci na faktory pozitivní budoucnost a pozitivní minulost s opozicí vůči oběma přítomným faktorům.

V rámci souboru se balancovaný profil neukázal zcela jednoznačně. Pokud bychom se měli přiklonit k počtu dimenzí, v rámci kterých profily naplnily tento ideál, jako balancovaný by bylo třeba označit nostalgický profil, který ideál BČP naplnil zcela ve čtyřech dimenzích a částečně v jedné dimenzi. Na druhé straně v něm absentuje pro BČP druhá nejzásadnější orientace, a to na (pozitivní) budoucnost. Z tohoto důvodu byl za profil nejvíce se přibližující ideálu BČP označen profil optimistický.

4.3.2 Nuda u studentů střední školy

V rámci této kapitoly se pokusím poskytnout odpovědi na druhou skupinu výzkumných otázek, které se týkají zhodnocení nudy u studentů střední školy. Data pro zmapování nudy byla zjišťována pomocí dotazníků měřících sklon k nudě (BPS) a situační nudu (MSBS) a s využitím škály zjišťující citlivost k nudě (ZBS), dále potom pomocí dvou uzavřených otázek zjišťujících frekvenci nudy ve škole a ve volném čase.

Základní představu o obrazu nudy u studentů střední školy tedy poskytnou psychometrické charakteristiky takto získaných dat, přičemž v dalším kroku se pokusím zhodnotit vzájemné vztahy mezi dílčími proměnnými vztahujícími se k nudě napříč různými metodami. Hlubší prověření souvislostí mezi dílčími aspekty nudy měřenými použitými metodami by vyžadovalo provedení detailní položkové a faktorové analýzy, pro které však není v rámci této práce dostatečný prostor, ale výše navrhovaný postup je pro výzkumnou sondu dostačující.

Prvním výstupem z analýzy dat získaných pomocí výše zmíněných nástrojů jsou základní psychometrické charakteristiky (M a SD), hodnoty vnitřní konzistence (α) celkových

skóre a v případě BPS a MSBS také dílčích škál a vzájemné korelace mezi nimi i celkovým skóre (r). S ohledem na nereprezentativnost výzkumného souboru některá zde prezentovaná data zároveň srovnávám s výsledky předchozích výzkumů, které poslouží jako určité normy.

4.3.2.1 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku BPS

Do zpracování dat bylo zahrnuto jak celkové skóre tohoto dotazníku, tak tří-faktorové řešení navržené Craparem a kol. (2013) představené v teoretické části. Celkově se výzkumný soubor se z hlediska BPS, a to především jeho celkového skóre, jeví jako velmi konzistentní, **bez výraznější orientace či opozice**, přestože u faktorového řešení určitá variabilita souboru patrná je, což dokládají i poměrně vysoké rozdíly mezi minimálními a maximálními hodnotami (1,33 versus 6,17 u faktoru apatie, 1,6 versus 6 u faktoru nedostatek externí stimulace – výzev a 1,67 versus 5,67 u faktoru nedostatek interní stimulace – kreativity) oproti hodnotám celkového skóre (2,43 versus 4,86).

Tabulka č. 7: BPS - základní psychometrické údaje (M, SD), vzájemná korelace škál, vnitřní konzistence (α) a její srovnání s předchozími výzkumy

	M	SD	α	IS	AP	ES	Celkem***	α (Craparo a kol., 2013)	α (Farmer a Sundberg, 1986)
IS	3,41	0,9	0,72	1	0,122	-0,219(*)	0,535(**)	0,7	x
AP	3,84	0,98	0,66		1	0,141	0,719(**)	0,71	x
ES	3,8	0,88	0,45			1	0,353(**)	0,63	x
Celkem	3,7	0,52	0,71				1	0,79 (N=312)	0,79 (N=233)

***Celkové skóre získané s použitím plné verze dotazníku

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

(IS = nedostatek interní stimulace - kreativita, AP = apatie, ES = nedostatek externí stimulace - výzev, celkem = celkové skóre)

Vnitřní konzistence škál v rámci kratší verze s faktorovým řešením se pohybuje mezi $\alpha=0,45$ a $\alpha=0,72$, přičemž celkové skóre dotazníku s využitím všech původních položek je $\alpha=0,71$. Faktorem s nejvyšší vnitřní konzistencí se ukazuje být nedostatek interní stimulace - kreativity, zatímco nejnižší α má faktor nedostatek externí stimulace – výzev. Pokud tyto hodnoty srovnáme s výsledky, ke kterým dospěli Farmer a Sundberg (1986) v případě celkového skóre a Craparo a kol. (2013) v rámci svého faktorového řešení na vzorcích amerických a italských studentů vysoké školy, vidíme, že se velmi přibližují, s výjimkou nižší hodnoty u faktoru nedostatek externí stimulace – výzev, což je do jisté míry dáno velmi nízkým počtem položek.

Vztah všech tří dílčích škál k celkovému skóre je statisticky významný a pozitivní, přičemž u faktoru Apatie jde o vztah velmi silný ($r=0,72$), u faktoru nedostatek interní stimulace - kreativity podstatný až velmi silný ($r=0,54$) a u faktoru nedostatek externí stimulace - výzev střední až podstatný ($r=0,35$). Mezi faktory nedostatek externí stimulace a nedostatek interní stimulace jde o negativní nízkou až střední souvislost ($r=-0,22$) a ostatní vztahy mezi faktory lze označit za statisticky nevýznamné.

I přes nevyrovnanost souboru z hlediska pohlaví lze říci, že výsledky jsou v tomto ohledu velmi vyrovnané, chlapci skórují o něco málo výše ve všech faktorech kromě nedostatku interní stimulace – kreativity.

4.3.2.2 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku ZBS

Z hlediska ZBS se výzkumný soubor jeví jako značně variabilní, s výrazně odlišnými postoji k měřenému aspektu nudy ($SD=1,78$), a to především u chlapců ($SD=2,05$ versus 1,76 u dívek). Průměrné skóre je spíše nízké (2,7), přičemž maximální hodnota je 8 a minimální 0. Z hlediska pohlaví je hrubý skór srovnatelný (2,75 pro chlapce a 2,7 pro dívky). Škála ZBS vykazuje nejnižší interní konzistenci ($\alpha=0,50$), což je dokonce ještě nižší hodnota, než byla získána autory škály ($\alpha=0,56$ pro ženy a $\alpha=0,57$ pro muže), avšak s přihlédnutím k záměru výzkumu lze tuto hraniční hodnotu stále považovat za dostatečně adekvátní pro výzkumnou sondu.

4.3.2.3 Základní psychometrické charakteristiky dotazníku MSBS

Základní psychometrické charakteristiky, hodnoty vnitřní konzistence a vzájemných korelací dílčích škál a celkového skóre jsou uvedeny v tabulce č. 8.

Tabulka č. 8: MSBS - základní psychometrické údaje (M, SD), vzájemná korelace škál, vnitřní konzistence (α) a její srovnání s předchozím výzkumem

	M	SD	α	DIS	LA	HA	TP	IN	Celkem	α (Fahlmanová a kol., 2011)
DIS	5,15	1,01	0,82	1	,466(**)	,589(**)	,660(**)	,551(**)	,893(**)	0,87
LA	3,88	1,54	0,83		1	,627(**)	,197(*)	,249(*)	,704(**)	0,86
HA	4,44	1,37	0,82			1	,359(**)	,430(**)	,803(**)	0,85
TP	5,96	1,23	0,89				1	,506(**)	,700(**)	0,88
IN	5,13	1	0,57					1	,653(**)	0,80
Celkem	4,95	0,93	0,92						1	0,94 (N=576)

**Korelační koeficienty jsou významné na 1% hladině významnosti.

*Korelační koeficienty jsou významné na 5% hladině významnosti.

(DIS = nedostatek zapojení, LA = nízká úroveň nabuzení, HA = vysoká úroveň nabuzení, IN = problémy s pozorností, TP = vnímání času, Celkem = celkové skóre)

Z hlediska MSBS se výzkumný soubor jeví jako poměrně variabilní, s výrazně odlišnými postoji k nudit. Průměrné skóre u většiny faktorů MSBS naznačuje, že nuda je respondenty skutečně prožívána. Problémy s nudou jsou naznačeny především ve faktorech nedostatek zapojení, vnímání času, problémy s pozorností, dále se odrážejí v celkovém skóre dotazníku. Pouze u obou faktorů souvisejících s mírou nabuzení výsledky spadají ke střední hodnotě. Minimální hodnoty dílčích škál jsou v rozmezí od 1 do 2,8, přičemž maxima jsou ve všech případech 7, pro celkové skóre je rozpětí hodnot menší (3,03 versus 6,93).

Vnitřní konzistence škál se pohybuje mezi $\alpha=0,57$ a $\alpha=0,89$, přičemž celkové skóre dotazníku je $\alpha=0,92$. Faktorem s nejvyšší vnitřní konzistencí se ukazuje být vnímání času, zatímco nejnižší vnitřní konzistenci má faktor problémy s pozorností. Pokud tyto hodnoty srovnáme s výsledky, ke kterým dospěli Fahlmanová a kol. (2011) na vzorku kanadských studentů vysoké školy, vidíme, že jsou srovnatelné u všech faktorů kromě problémů s pozorností (IN), kdy u našeho souboru vychází α o něco nižší, avšak stále adekvátní.

Vztah všech škál k celkovému skóre je statisticky významný a pozitivní, přičemž velmi silné korelace se ukazují u všech čtyř faktorů kromě problémů s pozorností, kde se souvislost dá označit za podstatnou až velmi silnou. Statisticky významné jsou také všechny vztahy mezi dílčími škálami, které jsou též všechny v pozitivním směru. Jako podstatně až velmi silně související se ukazují všechny vztahy mezi škálami kromě vztahů mezi nízkou úrovní nabuzení a nedostatkem zapojení, vnímáním času a vysokou úrovní nabuzení a mezi problémy s pozorností a vysokou úrovní nabuzení, kde se ukazuje střední až podstatná souvislost, a kromě vztahu nízké úrovně nabuzení k vnímáním času a k problémům s pozorností, kde se souvislost jeví z hlediska statistické významnosti jako nízká až střední.

I přes nevyrovnanost souboru z hlediska pohlaví se dá říci, že výsledky jsou poměrně srovnatelné, dívky skórují o něco málo výše ve všech faktorech, což se odráží i v jejich celkovém skóre ($M=4,7$ pro chlapce versus $M=5$ pro dívky).

4.3.2.4 Uzavřené otázky

Pokud jde o uzavřené otázky týkající se frekvence nudy, výrazné rozdíly se ukazují mezi mírou zažívání nudy ve škole ($M=3,63$) a ve volném čase ($M=1,93$). Zatímco u nudy zažívané ve škole je soubor poměrně variabilní ($SD=1$), názory na nudu doma se ukazují být spíše podobné ($SD=0,75$). Přesto však, pokud jde o vzájemný vztah mezi reportovanými frekvencemi nudy zažívanými ve škole a ve volném čase, ten se ze statistického hlediska jeví jako střední až podstatný ($r=0,284$).

4.3.2.5 Zjišťované aspekty nudy a jejich vzájemná souvislost

Vzájemné vztahy mezi dílčími proměnnými vztahujícími se k nudě, se kterými v rámci svého výzkumu pracuji, vyjádřené Pearsonovým korelačním koeficientem, zobrazuje tabulka č. 9. Pozornost je na tomto místě věnována především významnosti vztahů mezi jednotlivými metodami navzájem (ať už ve smyslu celkových skóre nebo dílčích škál), neboť vzájemné korelace škál v rámci každé z metod byly diskutovány již dříve.

Za podstatnou až velmi silnou lze považovat pozitivní souvislost mezi celkovým skóre BPS a reportovanou frekvencí nudy zažívané ve škole ($r=0,508$) a za střední až podstatnou pozitivní souvislost mezi tímto skóre a reportovanou frekvencí nudy zažívané ve volném čase ($r=0,427$). Pokud se na tyto souvislosti podíváme v rámci faktorového řešení BPS podrobněji, pak vidíme, že každá z reportovaných frekvencí souvisí se dvěma faktory: apatií a nedostatkem interní stimulace - kreativity. Zatímco **faktor apatie** dominuje u **frekvence nudy ve škole** ($r=0,45$), **nedostatek interní stimulace – kreativity** je jednoznačně v silnější vazbě k **frekvenci nudy ve volném čase** ($r=0,390$ versus $r=0,237$), přestože jeho souvislost s frekvencí nudy ve škole je srovnatelná ($r=0,374$).

Tabulka č. 9: Dílčí proměnné vztahující se k nudě a jejich vzájemná souvislost (Pearsonův korelační koeficient)

	BPS celkem	ZBS	Frekvence nudy ve škole	Frekvence nudy ve volném čase	DIS	LA	HA	IN	TP	MSBS celkem	IS	AP	ES
BPS celkem	1												
ZBS	,238(**)	1											
Frekvence nudy ve škole	,508(**)	0,171	1										
Frekvence nudy ve volném čase	,427(**)	,212(*)	,284(**)	1									
DIS	0,172	,228(*)	0,192	0,14	1								
LA	,257(**)	0,112	0,102	0,172	,466(**)	1							
HA	0,108	,254(**)	0,112	0,101	,589(**)	,627(**)	1						
IN	0,015	0,056	0,129	-0,021	,660(**)	,197(*)	,359(**)	1					
TP	0,159	0,178	,194(*)	0,05	,551(**)	,249(*)	,430(**)	,506(**)	1				
MSBS celkem	,193(*)	,223(*)	0,188	0,13	,893(**)	,704(**)	,803(**)	,700(**)	,653(**)	1			
IS	,535(**)	0,017	,374(**)	,390(**)	-,204(*)	0,032	-0,088	-0,086	-0,16	-0,139	1		
AP	,719(**)	0,024	,449(**)	,237(**)	,240(*)	,258(**)	0,124	0,186	0,114	,249(*)	0,122	1	
ES	,353(**)	,368(**)	0,029	0,103	0,177	0,153	0,174	0,055	-0,102	0,14	-,219(*)	0,141	1

** Korelace jsou významné na 1% hladině významnosti

* Korelace jsou významné na 5% hladině významnosti

(dílní dimenze MSBS: DIS = nedostatek zapojení, LA = nízká úroveň nabuzení, HA = vysoká úroveň nabuzení, IN = problémy s pozorností, TP = vnímání času; dílní dimenze BPS: IS = nedostatek interní stimulace - kreativity, AP = apatie, ES = nedostatek externí stimulace – výzev)

Na druhé straně, třetí faktor BPS – **nedostatek externí stimulace - výzev**, jak se zdá, odráží určitý aspekt nudy nebo jeho část, který má BPS společný s **pojetím nudy z hlediska ZBS**, neboť s ním koreluje pozitivně a výrazněji než celkové skóre BPS ($r=0,368$ versus $r=0,238$). Mezi skóre ZBS a frekvencí nudy ve volném čase se ukázala být také pozitivní souvislost, a to nízká až střední ($r=0,212$).

Dále se ukazuje, že **celková míra zážitku vázaného na konkrétní situaci** vyjádřená celkovým skóre MSBS pozitivně koreluje o něco více s **rysovým aspektem nudy ve smyslu ZBS** ($r=0,223$) než s celkovým skóre BPS ($0,193$), i když v obou případech se jedná o korelaci nízkou až střední. Toto zjištění je poněkud v rozporu s výsledky výzkumu Fahlmanové a kol. (2011), avšak dá se do jisté míry vysvětlit tím, že dotazníky ZBS i MSBS odrážejí situaci závazku spíše než BPS.

Pokud jde o škálu **ZBS**, jeho skóre se v rámci nudy reportované v konkrétní situaci pozitivně váže především k faktoru **vysoká úroveň nabuzení** ($r=0,254$), zatímco celkové skóre **BPS** má pozitivní vztah k **faktoru nízká úroveň nabuzení** ($r=0,257$), což je v souladu s teorií. Při podrobnějším pohledu na faktorové řešení BPS vidíme propojení mezi tímto faktorem a **apatii** ($r=0,258$), která se zároveň váže k dalšímu faktoru MSBS - **nedostatek zapojení** ($r=0,228$) stejně tak jako **ZBS** ($r=0,240$). Jediná negativní statisticky významná korelace nízké až střední významnosti se mezi metodami objevuje mezi faktorem **nedostatek interní stimulace - kreativity a nedostatkem zapojení** ($r=-0,204$).

4.3.3 Časová perspektiva a nuda u studentů střední školy

Jak jsem již výše uvedla, vztah mezi časovou perspektivou a nudou u studentů střední školy jsem se rozhodla prozkoumat na několika úrovních. Nejprve se budu zabývat souvislostmi mezi těmito dvěma psychologickými konstrukty na úrovni proměnných, dále pojednám vztah mezi nudou a dvěma různými způsoby komplexního uchopení časové perspektivy: mírou balancované časové perspektivy a profilem časové perspektivy. Výsledky analýzy dat na výše uvedených úrovních poskytnou odpovědi na třetí skupinu výzkumných otázek, které zároveň umožní zhodnotit platnost všech dříve formulovaných hypotéz.

Na podkladě obrazů nudy získaných k jednotlivým profilům časové perspektivy a jejich propojení s výsledky společné faktorové analýzy časové perspektivy a nudy bude v poslední části této kapitoly věnován prostor hlubšímu prozkoumání specifických konstelací osobnostních charakteristik spojených s těmito dvěma psychologickými fenomény.

4.3.3.1 Analýza vztahů na úrovni proměnných

Výsledky korelační analýzy (Pearsonův korelační koeficient) ukazují, že všechny tři negativní dimenze časové perspektivy jsou jednoznačně v pozitivním, statisticky významném vztahu jak s typem rysové nudy (měřené dotazníkem BPS), tak se situační nudou.

Tyto korelace se ukazují jako nejsilnější u dimenze **negativní minulosti**, která středně až podstatně pozitivně koreluje s dimenzí apatie v rámci BPS ($r=0,426$ versus $r=0,323$ pro celkové skóre), a s dimenzí nízká úroveň nabuzení v rámci MSBS ($r=0,404$ versus $r=0,384$ pro celkové skóre). Za střední až podstatnou pozitivní souvislost lze v rámci MSBS označit také vztah negativní minulosti k dimenzím nedostatek zapojení ($r=0,334$), problémy s pozorností ($r=0,300$) a za nízkou až střední pozitivní souvislost s dimenzí vnímání času ($r=0,256$).

Hypotéza č. 1A, že „dimenze negativní minulost bude pozitivně souviset s nudou“, *tedy může být potvrzena*, neboť tato dimenze statisticky významně pozitivně souvisí jak s rysovou tak se situační nudou, a to na 1% hladině významnosti.

Pokud jde o druhou negativní dimenzi časové perspektivy – **negativní budoucnost**, nalézáme zde velmi podobné typy vztahů. Vedle dimenze nízká úroveň nabuzení a celkového skóre MSBS, kde jde o střední až podstatný pozitivní vztah ($r=0,313$ a $r=0,329$), se ukazují pozitivní vztahy převážně s nízkou až střední významností, a to s celkovým skóre BPS ($r=0,212$) a dále s dimenzemi: nedostatek zapojení ($r=0,290$), apatie ($r=0,261$), problémy s pozorností ($r=0,260$). Slabá pozitivní korelace se navíc objevuje také s dimenzí vysoká úroveň nabuzení ($r=0,195$).

Tabulka č. 10: Vztah mezi časovou perspektivou a nudou na úrovni proměnných (Pearsonův korelační koeficient)

	IS	AP	ES	BPS celkem	ZBS	Frekvence nudy ve škole	Frekvence nudy ve volném čase	DIS	LA	HA	TP	IN	MSBS Celkem
Negativní minulost	-0,06	,426(**)	0,064	,323(**)	0,006	0,052	0,163	,334(**)	,404(**)	0,155	,256(**)	,300(**)	,384(**)
Hédonistická přítomnost	-,311(**)	,211(*)	,404(**)	0,1	,382(**)	0,058	-0,093	,232(*)	0,118	0,176	0,083	0,078	,197(*)
Pozitivní budoucnost	-,242(**)	-0,147	0,035	-,189(*)	-0,117	-,275(**)	-0,158	0,016	0,157	0,138	0,064	0,025	0,105
Pozitivní minulost	-0,062	-,272(**)	-0,026	-,260(**)	-0,145	-0,084	-0,047	-0,12	-0,079	-0,113	-0,101	-0,127	-0,139
Fatalistická přítomnost	-0,079	,355(**)	,228(*)	,284(**)	0,148	,246(**)	0,038	,265(**)	,211(*)	0,055	0,125	,201(*)	,233(*)
Negativní budoucnost	-0,019	,261(**)	-0,021	,212(*)	-0,149	0,029	0,171	,290(**)	,313(**)	,195(*)	0,182	,260(**)	,329(**)

** Korelace jsou významné na 1% hladině významnosti

* Korelace jsou významné na 5% hladině významnosti

(dílejší dimenze BPS: IS = nedostatek interní stimulace - kreativity, AP = apatie, ES = nedostatek externí stimulace – výzev;

dílejší dimenze MSBS: DIS = nedostatek zapojení, LA = nízká úroveň nabuzení, HA = vysoká úroveň nabuzení, IN = problémy s pozorností, TP = vnímání času)

Hypotézu č. 1B, že „dimenze negativní budoucnost bude pozitivně souviset s nudou“, *můžeme taktéž potvrdit*, neboť tato dimenze statisticky významně (ať už na 1% či 5% hladině významnosti) pozitivně souvisí jak s rysovou tak se situační nudou.

Poslední z negativních dimenzí - **fatalistická přítomnost**, středně až podstatně pozitivně koreluje s dimenzí apatie ($r=0,355$). Vedle toho se zde ukazují pozitivní vztahy nízké až střední významnosti s: celkovým skóre BPS ($r=0,284$), nedostatkem zapojení ($r=0,265$),

reportovanou frekvencí nudy zažívané ve škole ($r=0,246$), celkovým skóre MSBS ($r=0,233$), externí stimulací – výzvami ($r=0,228$), nízkou úrovní nabuzení ($r=0,211$) a problémy s pozorností ($r=0,201$).

Hypotéza č. 1C, že „dimenze fatalistická přítomnost bude pozitivně souviset s nudou“, **může být opět potvrzena**, neboť tato dimenze statisticky významně (ať už na 1% či 5% hladině významnosti) pozitivně souvisí s různými aspekty rysové i situační nudy a s uváděnou frekvencí zažívání nudy ve škole.

Vedle toho **se také ukázala být platná hypotéza č. 2**, že „dimenze fatalistická přítomnost bude pozitivně souviset s nudou ve smyslu stažení se, podléhání negativním emocím a apatie“, neboť významná pozitivní souvislost této dimenze s uvedenými aspekty nudy byla prokázána na 1% hladině významnosti.

Další dimenzí, která se z hlediska nudy jeví jako riziková, je **hédonistická přítomnost**. Stejně jako u druhé, výše diskutované přítomné dimenze - fatalistické přítomnosti, zde nacházíme pozitivní vztah s dimenzí nedostatek externí stimulace – výzev (v tomto případě však jde o vztah střední až podstatný – $r=0,404$). K tomu je hédonistická přítomnost jedinou dimenzí časové perspektivy, která koreluje s celkovým skóre ZBS, a to na úrovni střední až podstatné pozitivní souvislosti ($r=0,382$). Jako střední až podstatnou lze také označit negativní souvislost mezi touto dimenzí a dimenzí nudy nedostatek interní stimulace – kreativity ($r=-0,311$). Nízká až střední pozitivní souvislost se dále objevuje mezi touto dimenzí a nedostatkem zapojení ($r=0,232$) a apatií ($r=0,211$). S celkovým skóre MSBS tato dimenze koreluje slabě ($r=0,197$).

Hypotéza č. 1D, že „dimenze hédonistická přítomnost bude pozitivně souviset s nudou“, **je platná jen částečně**, neboť vedle několika statisticky významných pozitivních vztahů s různými aspekty nudy zjištěných na 1% až 5% hladině významnosti byl zjištěn také jeden negativní vztah k nudě, a to na 1% hladině významnosti.

Na druhé straně **lze ale potvrdit hypotézu č. 3**, že „dimenze hédonistická přítomnost bude pozitivně souviset s nudou ve smyslu nízké tolerance vůči monotónním podnětům a vnímaného nedostatku výzev ze strany okolí“, neboť na 1% hladině významnosti byla prokázána významná pozitivní souvislost této dimenze s uvedenými aspekty nudy.

S dimenzí nedostatek interní stimulace – kreativity vedle hédonistické přítomnosti negativně koreluje také dimenze **pozitivní budoucnost** ($r=-0,242$), zatímco **pozitivní minulost** negativně koreluje s dimenzí apatie ($r=-0,272$). Dimenze pozitivní minulost a pozitivní budoucnost dále negativně souvisí s celkovým skóre BPS ($r=-0,260$ a $r=-0,189$) a pozitivní

budoucnost navíc negativně koreluje s reportovanou frekvencí nudy zažívané ve škole ($r=-0,275$).

Hypotézu č. 4, že „dimenze pozitivní budoucnost a pozitivní minulost budou negativně souviset s nudou“ *lze považovat za platnou*, neboť obě pozitivní dimenze statisticky významně negativně souvisejí s několika aspekty nudy, a to na 1% až 5% hladině významnosti.

4.3.3.2 Míra balancované časové perspektivy a nuda

Za účelem prověření rozdílů mezi skupinami s různou mírou balancované časové perspektivy (dále jen BČP) napříč měřenými aspekty nudy byla provedena jednorozměrná analýza rozptylu (ANOVA). Vzhledem k velmi nízkému počtu respondentů (1) ve skupině s nejvyšší zjištěnou mírou BČP (úroveň 5) byla tato skupina sloučena se skupinou s druhou nejvyšší mírou BČP (úroveň 4). Zjištěné statisticky významné rozdíly jsou v očekávaném směru, tj. od vyššího skóre u skupin s nižší mírou BČP směrem k nižšímu skóre u skupin s vyšší mírou BČP - viz tabulka č. 11.

Tabulka č. 11: Statisticky významné rozdíly v průměrech mezi skupinami respondentů s odlišnou mírou BČP (ANOVA) a velikost rozměrového efektu (Cohenovo d)

	0 (n=14)	1 (n=37)	2 (n=35)	3 (n=23)	4+5 (n=11)	Statisticky významný rozdíl (ANOVA)	Velikost rozdílu	Hladina významnosti	Rozměrový efekt (d)	Rozměrový efekt (d) rozdílu 1 > 4+5
BPS celkem	3,827	3,933	3,645	3,449	3,438	1 < 3	0,48	0,01	0,93	0,95
AP	4,250	4,320	3,643	3,348	3,318	1 < 4+5	1,00	0,04	1,02	NA
AP	4,250	4,320	3,643	3,348	3,318	1 < 3	0,97	0,00	0,99	NA
AP	4,250	4,320	3,643	3,348	3,318	1 < 2	0,68	0,04	0,69	NA
Nuda volný čas	1,850	2,280	1,710	1,740	2,000	1 < 2	0,56	0,03	0,76	NA

(dílní dimenze BPS: AP = apatie, dílní dimenze)

Rozdíly zjištěné pomocí ANOVY se týkají tří hodnot: celkového skóre dotazníku BPS, dále skóre v jeho dílní dimenzi apatie a u frekvence reportované nudy ve volném čase. Jak můžeme vidět v tabulce, ANOVA v případě celkového skóre BPS za statisticky významný rozdíl označila jen ten ve vztahu ke druhé nejvíce balancované skupině, nikoliv k první, jejíž průměrné skóre je nižší. Důvodem je poměrně nízký počet studentů v této skupině (n=11) v porovnání s ostatními skupinami, což snižuje statistickou významnost.

Velikost tohoto rozdílu ve vztahu k nejvíce balancované skupině (4+5) byla proto posouzena také pomocí rozměrového efektu (Cohenův koeficient d), který je nezávislý na rozsahu výběru – viz poslední dva sloupce v tabulce č. 11. Rozměrový efekt nám ukazuje, že výše rozdílu v celkovém skóre BPS lze vzhledem k nejvíce balancované skupině považovat z hlediska věcné významnosti za vysoký ($d>0,8$).

Na druhé straně však, pokud se podíváme na hodnoty průměrů jednotlivých skupin, vidíme, že u reportované frekvence zážitků nudy ve volném čase se ani přibližně neobjevuje trend klesající výše skóre spolu se stoupající mírou BČP a naopak, což je v rozporu s očekáváním. Tento trend je však možné zaznamenat téměř u dvou třetin měřených aspektů nudy. V rámci těchto aspektů lze potom na základě rozměrového efektu identifikovat další, z hlediska věcné významnosti vysoké ($d > 0,8$) až středně vysoké ($d > 0,5$) rozdíly ve směru od vysokých skóre u skupin s nízkou mírou BČP (0 a 1) a nízkých skóre u nejvíce balancovaných skupin (3 a 4+5) – viz tabulka č. 12. Nejčastěji nejvýše skórovali studenti ve skupině č. 1 (8x) a dále studenti ve skupině č. 0 (4x). Nejnížší skóre naopak nacházíme nejčastěji u skupin č. 4+5 (5x) a č. 3 (5x).

Tabulka č. 12: Rozměrový efekt rozdílů v průměrech mezi skupinami respondentů s odlišnou mírou balancované časové perspektivy (Cohenovo d)

	0	1	2	3	4+5	Rozměrový efekt (d) rozdílu 0 > 4+5	Rozměrový efekt (d) rozdílu 0 > 3	Rozměrový efekt (d) rozdílu 1 > 4+5	Rozměrový efekt (d) rozdílu 1 > 3
TP	6,215	6,144	5,969	5,859	5,309	1,74	0,29	0,68	0,23
DIS	5,354	5,397	5,113	4,782	4,864	0,94	0,56	0,53	0,6
LA	3,677	4,344	4,094	3,224	3,200	0,92	0,29	0,74	0,73
IN	4,846	5,414	5,258	4,779	4,818	0,05	0,07	0,6	0,63
MSBS celkem	4,934	5,209	5,038	4,538	4,564	0,71	0,43	0,7	0,72
AP	4,250	4,320	3,643	3,348	3,318	1,79	0,92	1,02	0,99
ES	4,1714	3,6811	3,9314	3,6348	3,6727	0,96	0,61	0,01	0,05
BPS celkem	3,827	3,933	3,645	3,449	3,438	0,75	0,72	0,95	0,93

(dílní dimenze MSBS: TP = vnímání času, DIS = nedostatek zapojení, LA=nízká úroveň nabuzení, IN=problémy s pozorností; BPS: AP=apatie, ES = nedostatek externí stimulace – výzev)

Hypotéza č. 5, že „studenti s vyšší úrovní rozvinutosti balancované časové perspektivy budou níže skórovat v měřených aspektech nudy než studenti s nižší úrovní“ *se ukazuje být platná pouze částečně*, a to i přesto, že všechny statisticky významné rozdíly byly zjištěny mezi nižším skóre u skupiny s vyšší mírou BČP a vyšším skóre u skupiny s nižší mírou BČP a to na 0% až 5% hladině významnosti. Také z hlediska věcné významnosti byly zjištěny další vysoké až středně vysoké rozdíly mezi skupinami, které jsou v očekávaném směru, avšak u některých aspektů nudy nebyl předpokládaný trend ani přibližně zaznamenán.

4.3.3.3 Profily časové perspektivy a nuda

S využitím jednorozměrné analýzy rozptylu (ANOVA) byly dále identifikovány také statisticky významné rozdíly napříč různými aspekty nudy mezi skupinami studentů s odlišným profilem časové perspektivy – viz tabulka č. 13.

Z výsledků ANOVY můžeme vidět, že zjištěné rozdíly se objevují mezi stejnými skupinami respondentů a vždy ve stejném směru, tj. od vyšších průměrných skóre u skupin

s negativním (1), případně vykořeněným (2) profilem směrem k nižším skóřům u skupin s optimistickým (3), případně nostalgickým (4) profilem.

V souladu s očekáváním lze nejvyšší skóre v dílčích aspektech nudy nejčastěji zaznamenat u studentů s **negativním profilem** (celkem u šesti ze sedmi aspektů), zatímco nejnižší skóre nacházíme nejčastěji u studentů s **optimistickým profilem** (celkem u pěti ze sedmi aspektů).

Tabulka č. 13: Statisticky významné rozdíly v průměrech mezi skupinami respondentů s odlišným profilem časové perspektivy (ANOVA) a velikost rozměrového efektu (Cohenovo d)

	1 negativní	2 vykořeněný	3 optimistický	4 nostalgický	Statisticky významný rozdíl (ANOVA)	Velikost rozdílu	Hladina významnosti	Velikost rozměrového efektu (d)
BPS celkem	3,929	3,866	3,413	3,608	1 > 3	0,516	0,00	1,0
BPS celkem	3,929	3,866	3,413	3,608	2 > 3	0,453	0,01	0,9
AP	4,378	4,118	3,427	3,433	1 > 3	0,950	0,00	1,0
AP	4,378	4,118	3,427	3,433	1 > 4	0,944	0,00	1,0
AP	4,378	4,118	3,427	3,433	2 > 3	0,691	0,05	0,7
MSBS celkem	5,395	4,970	4,752	4,648	1 > 4	0,747	0,02	0,8
DIS	5,686	5,136	4,852	4,879	1 > 3	0,834	0,02	0,8
DIS	5,686	5,136	4,852	4,879	1 > 4	0,807	0,02	0,8
LA	4,441	3,927	3,952	3,235	1 > 4	1,207	0,03	0,8
Nuda ve škole	3,820	4,000	3,190	3,600	2 > 3	0,813	0,03	0,8
ZBS	3,121	2,875	1,844	3,036	1 > 3	1,277	0,04	0,7

(BPS celkem = celkové skóre BPS, dílčí dimenze BPS: AP = apatie;

MSBS celkem = celkové skóre MSBS, dílčí dimenze MSBS: DIS = nedostatek zapojení, LA = nízká úroveň nabuzení)

Vysoké hodnoty rozměrového efektu ($d=0,8$ nebo $d>0,8$) uvedené v posledním sloupci tabulky č. 13 ukazují na vysokou hladinu věcné významnosti a týkající se téměř všech uvedených rozdílů (s výjimkou dvou rozdílů o střední velikosti – $d=0,7$). Další rozdíly identifikované na základě Cohenova koeficientu jsou všechny (až na jednu výjimku – viz dále) opět ve stejném směru jako výše diskutované rozdíly a jejich převážnou část (viz tabulka č. 14) lze z hlediska úrovně věcné významnosti označit za středně velké ($d=0,5$ až $d=0,7$).

Celkově se tedy významné rozdíly mezi skupinami projeví ve všech měřených aspektech nudy, a to v očekávaném směru (kromě rozdílu mezi skupinami s nostalgickým a optimistickým profilem v dimenzi nedostatek interní stimulace – kreativity – viz tabulka č. 14).

Hypotézy č. 6, že „studenti s profily časové perspektivy, ve kterých se budou kumulovat negativní dimenze časové perspektivy, budou ve srovnání s ostatními skupinami skóřovat výše v měřených aspektech nudy“, **a č. 7, že** „studenti s profily časové perspektivy, ve kterých se budou kumulovat pozitivní dimenze časové perspektivy, budou ve srovnání s ostatními skupinami skóřovat níže v měřených aspektech nudy“, **je tedy možné potvrdit**, neboť ve většině měřených aspektů nudy byly na 0% až 5% hladině významnosti prokázány statisticky významné rozdíly mezi nižším skóre nudy u skupin s pozitivními profily a vyšším skóre u skupin s negativními profily. Vedle toho byly z hlediska věcné významnosti téměř u všech

dalších aspektů nudy zjištěny středně velké rozdíly mezi těmito skupinami, které jsou ve stejném směru.

Tabulka č. 14: Rozměrový efekt rozdílů v průměrech mezi skupinami respondentů s odlišným profilem časové perspektivy (Cohenovo d)

	1 negativní	2 vykořeněný	3 optimistický	4 nostalgický	Rozdíl	Velikost rozměrového efektu (d)
BPS celkem	3,929	3,866	3,413	3,608	1 > 4	0,6
BPS celkem	3,929	3,866	3,413	3,608	2 > 4	0,5
AP	4,378	4,118	3,427	3,433	2 > 3	0,7
AP	4,378	4,118	3,427	3,433	2 > 4	0,7
IS	3,211	3,590	3,162	3,744	4 > 3	0,7
IS	3,211	3,590	3,162	3,744	2 > 3	0,5
ES	4,035	3,892	3,631	3,647	1 > 3	0,5
MSBS celkem	5,395	4,970	4,752	4,648	1 > 3	0,7
IN	5,457	5,318	4,760	4,983	1 > 3	0,7
IN	5,457	5,318	4,760	4,983	2 > 3	0,6
IN	5,457	5,318	4,760	4,983	1 > 4	0,5
TP	6,372	5,855	5,696	5,876	1 > 3	0,6
HA	4,738	4,518	4,400	4,103	1 > 4	0,5
LA	4,441	3,927	3,952	3,235	2 > 4	0,5
Nuda ve škole	3,820	4,000	3,190	3,600	1 > 3	0,6
ZBS	3,121	2,875	1,844	3,036	2 > 3	0,6
Nuda volný čas	1,970	2,170	1,840	1,800	2 > 4	0,5

(dílní dimenze BPS: AP = apatie, ES = nedostatek externí stimulace – výzev, IS = nedostatek interní stimulace – kreativity; dílní dimenze MSBS: IN = problémy s pozorností, TP = vnímání času, LA = nízká úroveň nabuzení, HA = vysoká úroveň nabuzení)

A konečně, hypotéza č. 8, že „profil časové perspektivy studentů, kteří budou nejnižší skórovat ve všech měřených aspektech nudy, se bude ve srovnání s ostatními profily svou strukturou nejvíce přibližovat balancované časové perspektivě“, **se ukázala být platná jen částečně**, neboť studenti s optimistickým profilem, který byl označen jako nejvíce balancovaný, skórovali nejnižší v 9ti měřených aspektech nudy z celkového počtu 13, přičemž ve zbylých 4 aspektech nudy skórovali nejnižší studenti s nostalgickým profilem.

4.3.3.5 Osobnostní konstelace časové perspektivy a nudy

Pokud se nyní podrobněji podíváme na obraz nudy u skupin studentů s různými profily časové perspektivy, můžeme vysledovat určité shluky podmínek či charakteristik, které dokreslují výše diskutované vztahy mezi ČP a nudou.

V případě skupiny **negativním profilem** lze říci, že jde o studenty, u kterých se kombinují faktory rizikové z hlediska časové perspektivy se silným sklonem k zažívání nudy ve smyslu BPS, s vysokou citlivostí k nudě ve smyslu ZBS a zároveň s nejvyšší dosaženou mírou zažívané nudy v konkrétní potenciálně nudné situaci. Tito studenti, u kterých se kumulují vysoká úroveň všech negativních dimenzí časové perspektivy (negativní minulost, negativní budoucnost a fatalistická přítomnost) doprovázená navíc vysokou úrovní hédonistické přítomnosti, vykazují jednoznačně největší sklon k zažívání nudy a zároveň se nudě zažívané v konkrétní situaci nejvíce poddávají.

Naproti tomu studenti s **optimistickým profilem** skórují nejnižše u obou nástrojů měřících rysovou nudu (tj. vykazují nejnižší úroveň jak citlivosti k monotónnímu prostředí a rutíně ve smyslu ZBS, tak sklonu k nudě spojené s behaviorální inhibicí a negativním afektem ve smyslu BPS, přičemž v rámci něj vykazují nejméně apatických projevů nudy). V souladu s tím tito studenti také uvádějí nejnižší frekvenci zážitků nudy ve škole. Vedle toho tito studenti skórují nejméně v klíčové dimenzi dotazníku situační nudy – nedostatek zapojení (tj. nudu si nepřipouštějí a dokáží najít smysl a hodnotu ve věcech, které dělají – ať už ze své vůle nebo z povinnosti). Schopnosti těchto studentů vnímat instrumentální hodnotu potenciálně výrazně nudných aktivit odpovídá také zaměření časové perspektivy těchto studentů, ve kterém výrazně dominuje pozitivní budoucnost doprovázená středně vysokou úrovní pozitivní minulosti.

Nejnižší míru zažívané nudy v konkrétní potenciálně nudné situaci však vykazují studenti s **nostalgickým profilem**, kteří zároveň vykazují druhé nejnižší skóre ve faktoru nedostatek zapojení a nejnižší skóre ve faktoru nízká úroveň nabuzení, pro který jsou charakteristické pocity osamocení, prázdnoty a odstřižení od okolního světa. Není tedy překvapením, že tito studenti nejvýše skórují ve faktoru pozitivní minulost a zdá se, že tato dimenze je (i přes průměrnou úroveň budoucí orientace) v kombinaci s výrazně silnou opozicí vůči negativnímu vnímání minulosti a budoucnosti a vůči fatalistické přítomnosti silným faktorem ovlivňujícím odolnost vůči nudě v konkrétní situaci. Tomu odpovídá také fakt, že tito studenti (s výjimkou horší tolerance vůči monotónním podnětům a nižší schopnosti vytvářet vnitřní stimulaci) vykazují v ostatních aspektech nudy celkově druhou nejnižší úroveň.

Studenti s **vykořeněným profilem** uvádějí vůbec nejvyšší frekvenci zážitků nudy ve škole, ale i ve volném čase. Vedle toho vykazují téměř u všech měřených aspektů nudy druhé nejvyšší skóre (s výjimkou druhého nejnižšího skóre v dimenzi nízká úroveň nabuzení). Pro tyto jedince je z hlediska časové perspektivy výrazná vysoká orientace na negativní minulost v kombinaci s velmi výraznou opozicí vůči pozitivní minulosti a střední opozicí vůči pozitivní budoucnosti a ukazuje se, že i tato kombinace je z hlediska nudy poměrně riziková.

Faktorová analýza časové perspektivy a nudy

Z výstupů faktorové analýzy vystupují další zjištění, která se ukazují být ve shodě s předchozími výsledky, a zároveň umožňují hlouběji nahlédnout určité latentní vazby mezi různými aspekty nudy a časovou perspektivou.

Do faktorové analýzy za využití metody hlavních komponent a rotace varimax byly zahrnuty dílčí dimenze dotazníků S-ZTPI, BPS a MSBS a celkové skóre dotazníku ZBS. Na základě analýzy sutinového grafu byl stanoven počet šesti faktorů, které celkově vyčerpávají

74,7% variance rozptylu. Faktorové zátěže s hodnotou vyšší než 0,3 jsou uvedeny v tabulce č. 15.

Z hlediska zkoumaného vztahu mezi časovou perspektivou a nudou se zdá být klíčová především interpretace druhého, třetího, pátého a šestého faktoru, neboť v rámci těch se kombinují dimenze časové perspektivy s dílčími aspekty nudy. Tyto čtyři faktory celkem vysvětlují 38,8% variance. Zbylé dva faktory (faktor č. 1 a faktor č. 4) nebyly interpretovány, neboť v tomto ohledu nepřinášejí podstatné informace.

Tabulka č. 15: Faktorová analýza časové perspektivy a nudy – faktorové zátěže získané metodou analýzy hlavních komponent a rotací varimax

	1	2	3	4	5	6
Negativní minulost			0,801			
Hédonistická přítomnost		0,825				
Pozitivní budoucnost					0,852	
Pozitivní minulost						-0,925
Fatalistická přítomnost		0,413	0,62		-0,404	
Negativní budoucnost			0,774			
Nedostatek zapojení	0,781			0,311		
Nízká úroveň nabuzení			0,357	0,766		
Vysoká úroveň nabuzení	0,477			0,722		
Vnímání času	0,882					
Problémy s pozorností	0,733					
ZBS		0,63			-0,308	
Nedostatek interní stimulace - kreativity		-0,5		0,383	-0,575	
Apatie			0,525			0,546
Nedostatek externí stimulace - výzev		0,76				

(díleč dimenze MSBS: nedostatek zapojení, nízká úroveň nabuzení, vysoká úroveň nabuzení, problémy s pozorností a vnímání času; díleč dimenze BPS: nedostatek interní stimulace - kreativity, apatie a nedostatek externí stimulace – výzev)

Faktor č. 2, který vyčerpává 14,8% variance, naznačuje, že v rámci výzkumného souboru existuje skupina studentů, u kterých se kombinují obě přítomné dimenze časové perspektivy s citlivostí k nudě ve smyslu averze k monotónním podnětům a rutině a s vnímaným nedostatkem externí stimulace a výzev z okolí, avšak zároveň s poměrně vysokou úrovní kreativity a schopností vytvářet si podněty k vnitřní stimulaci. Tuto skupinu studentů bychom potom mohli nazvat jako **impulzivní, kreativní hédonisty** nesnášející rutinu a monotónní prostředí, na které, pokud z něj není úniku, reagují behaviorální aktivací.

Faktor č. 3 zase sdružuje studenty, u kterých je patrná kombinace výskytu všech negativních dimenzí časové perspektivy (negativní minulosti, negativní budoucnosti a fatalistické přítomnosti) ve spojení s apatickým aspektem rysové i situační nudy. Tito studenti mají sklon se zaměřovat na negativní zážitky z minulosti a vlastní neúspěchy, což negativně ovlivňuje jejich postoj k vlastní budoucnosti, které se obávají a ohledně které cítí nejistotu. To se projevuje jejich fatalistickým, rezignovaným a lhostejným přístupem k životu, absencí

smyslu a s tendencí zažívat pocity skleslosti, prázdnoty a osamělosti v potenciálně nudné situaci. Tuto skupinu studentů bychom mohli označit za **apatické pesimisty s fatalistickým, rezignovaným přístupem k životu**, ztrátou smyslu, obavami z vlastní budoucnosti, neschopností nalézt podněty k vnitřní stimulaci a tendencí reagovat na nudu behaviorální inhibicí spojenou a negativním afektem. Faktor č. 3 vysvětluje 14,4% rozptylu.

Pokud jde o faktor č. 5, zde se ukazuje kombinace pozitivního vnímání vlastní budoucnosti spojeného s vysokou úrovní vědomí vlastní účinnosti a interním místem kontroly, vysokou úrovní schopnosti vytvářet vnitřní stimulaci, kreativitou a silnou tolerancí k monotónním podnětům a rutině. Tuto skupinu studentů bychom mohli nazvat **trpělivými optimisty s vědomím vlastní účinnosti**, tolerancí k potenciálně nudným podnětům a schopností zabavit se sama v jakékoliv situaci, kteří nevědí, co je to nudit se. Pátý faktor vysvětluje 10% variance.

Za šestým faktorem, který vyčerpává 8,6% rozptylu, lze vidět skupinu studentů s velmi nízkou úrovní pozitivní minulosti v kombinaci s apatickým aspektem rysové nudy. Těmto studentům chybí pozitivní náhled na vlastní minulost, kterou vnímají jako nudnou a monotónní, postrádají pocit vlastní zakořeněnosti, ale i osobní kontinuity, což se projevuje ztrátou smyslu a sklonem k zažívání nudy ve smyslu behaviorální inhibice. Tuto skupinu studentů bychom mohli nazvat jako **vykořeněné, apatické jedince s absencí životního smyslu** a pocitu kontinuity vlastní existence.

4.4 Diskuze k výsledkům

Studenti ve výzkumném souboru jsou celkově nejvíce orientováni na hédonistickou přítomnost a pozitivní minulost a nejméně potom na fatalistickou přítomnost. Budoucí faktory se celkově ukázaly jako méně dominantní, což je do jisté míry v rozporu s teorií Zimbarda a Boyda (2008), podle které by se budoucí časová perspektiva měla začít akcentovat s nástupem adolescence a v následujících letech ještě více rozvíjet. Zajímavé je, že u studentů dominuje negativní budoucnost nad pozitivní budoucností, což potvrzuje předpoklad Nurmiho (2005) a zjištění Carelliové a kol. (2011), že akcentovaný negativní aspekt budoucnosti u mladých lidí oproti starším jedincům může souviset s obavami o zvládnutí životních úkolů, před kterými stojí.

U studentů se nepotvrdil předpoklad normálního rozdělení míry balancované časové perspektivy (Wibergová a kol., 2012). Možným důvodem může být nereprezentativnost

výzkumného souboru. Zároveň to může naznačovat, že k rozvoji balancované časové perspektivy dochází v průběhu života a že jedinci ve věku pozdní adolescence a mladé dospělosti nemusejí mít BČP ještě dostatečně rozvinutou. Další z možných vysvětlení může být, že výzkumný soubor tvoří jedinci, kteří se v tomto ohledu odlišují od ostatních (jedná se o studenty stejné školy, stejné oborového zaměření atd.). Je zřejmé, že tyto hypotézy bude třeba do budoucna blíže ověřit.

V rámci souboru byly identifikovány čtyři typy profilů časové perspektivy, což je v souladu s předchozími výzkumy (např. Boniwellová a kol., 2010; Sircová a kol., 2015; Eren & Coskun, 2015), přičemž dva z nich jsou spíše negativní a dva spíše pozitivní. Identifikace balancovaného profilu nebyla jednoduchá. Jako určující byla nakonec zvolena přítomnost orientace na (pozitivní) budoucnost, která je v rámci teoretického uchopení BČP Zimbarda a Boyda (1999, 2008) druhou klíčovou dimenzí. Pokud odhlédneme od faktoru negativní budoucnost, který nelze s profily získanými v rámci jiných studií porovnat, charakteristiky balancovaného profilu se potom s výjimkou úrovně hédonistické přítomnosti nejvíce přibližují profilu zjištěnému ve výzkumu Erena a Coskuna (2015).

Výsledky tohoto výzkumu dále poukazují na to, že u studentů se problémy s nudou vyskytují, a to především ve škole, což je v souladu s četnými výzkumnými zjištěními, že nuda je vůbec nejčastěji zažívaná emoce ve škole (Goetz & Hall, 2014). Jednotliví studenti se ale liší v tom, jak často se nudí a jak nudu v aktuální situaci prožívají. Někteří z nich vykazují určitou tendenci se v nudné situaci spíše uzavřít a poddávat se negativním pocitům. Těmto studentům činí obecně určité potíže zabavit či zaměstnat sebe sama a často pociťují absenci smyslu v tom, co dělají. Jiná skupina studentů na druhé straně na nudu reaguje vysokou úrovní aktivace a silnou dráždivostí. Tito studenti mají velmi nízký práh citlivosti k nudným a monotónním podnětům, vyžadují hodně změn a pestrosti a k životu potřebují výzvy.

Výše uvedená zjištění jsou v souladu s výsledky předchozích výzkumů, že způsob, jak jedinec prožívá nudu, se u jednotlivých lidí může lišit a může souviset s určitými osobnostními charakteristikami, které ovlivňují jeho způsob interpretace okolního světa a to, jakým způsobem dává smysl událostem, které ho v životě potkávají (např. Hill & Perkinsová, 1985; Pekrun a kol., 2006; Pavelková, 2010; Goetz a kol., 2013). Výsledky zde prezentovaného výzkumu dále poukazují na to, že časová perspektiva v pojetí Zimbarda a Boyda (1999, 2008) může být takovouto osobnostní charakteristikou.

Stejně jako u předchozích dvou výzkumů zabývajících se vztahem mezi nudou a časovou perspektivou (King & Gaerlanová, 2014; Eren & Coskun, 2015) byl zjištěn pozitivní vztah mezi nudou a negativními dimenzemi časové perspektivy, a to jak na úrovni latentních

proměnných, tak v rámci komplexnějšího uchopení specifických konstelací časových relací jedince, což je v souladu s předpokladem Zimbarda a Boyda (1999, 2008), že negativní dimenze časové perspektivy, pokud se stanou příliš dominantními, mohou mít negativní vliv na optimální fungování jedince (a tedy i jeho efektivní vyrovnávání se s nudou).

V této souvislosti se ukázalo, že afektivní kvalita časové orientace se zdá mít vedle směru této orientace (tj. samotného temporálního zaměření) taktéž výraznou souvislost se zažíváním nudy, což je především v případě budoucí orientace zásadní zjištění, které je v souladu s předpokladem Carelliové a kol. (2011) o možném negativním vlivu vnímané nejistoty a obav z budoucnosti na kvalitu života člověka.

S ohledem na efektivní zvládání nudy poukazují kompozice získaných profilů časové perspektivy nejen na důležitost adekvátní rozvinutosti (pozitivní) budoucí časové perspektivy jedince, ale především na významné postavení dimenze pozitivní minulost, což je v souladu se zjištěním Erena a Coskuna (2015). Ve studii Kinga a Gaerlanové (2014) se dokonce pozitivní minulost ukázala být jediným významným prediktorem nízké úrovně nudy, zatímco jediným významným prediktorem vysoké úrovně nudy se ukázala být fatalistická přítomnost. Nízká úroveň fatalistické přítomnosti je také dalším společným rysem obou pozitivních profilů zjištěných v rámci prezentovaného výzkumu, ale i ve výzkumu Erena a Coskuna (2015), a zdá se být z hlediska zvládání nudy taktéž klíčová.

Hédonistická přítomnost byla dimenzí, která v balancovaném profilu naplňovala parametry BČP nejméně, což s ohledem na výzkumný záměr nebylo na škodu, neboť i tato dimenze se jeví být ve vztahu k nudě riziková. Zatímco ve studii Kinga a Gaerlanové (2014) se vztah mezi touto dimenzí ČP a nudou neprokázal, v rámci prezentovaného výzkumu byla zjištěna pozitivní souvislost, která částečně odráží teoretickou příbuznost konceptu hédonistické přítomnosti a citlivosti k monotónním podnětům jakožto charakteristiky osobnosti vyhledávající senzace a novinky (Zuckerman a kol. 1978). Na druhé straně však hédonisté v tomto souboru vykazují určitou schopnost vytvářet vnitřní stimulaci (nebo se tak alespoň prezentují), a dá se předpokládat, že nudě mají tendenci podléhat především v podmínkách, kdy tuto schopnost nemohou plně využít. Je zřejmé, že koncept hédonistické přítomnosti v sobě zahrnuje jak pozitivní tak negativní momenty, které je třeba do budoucna vzhledem k prožívání nudy hlouběji prozkoumat, zmapovat tak možné způsoby zakotvení v přítomném okamžiku a prověřit jejich souvislost s prožíváním určitých typů situací, a to především ve specifické školní realitě.

Výsledky týkající se vztahu mezi nudou a mírou balancované časové perspektivy se v rámci prezentovaného výzkumu ukazují být poněkud nejednoznačné. Negativní vztah mezi

nudou a mírou balancované časové perspektivy se neukázal tak silně, jak by se dalo očekávat na základě teoretických východisek a empirických zjištění autorů tohoto přístupu (Wibergová, Sircová, Wibergová, & Carelliová, 2012; Wibergová, Wibergová, Carelliová, & Sircová, 2012). Důvodem může být jednak, že kalkulace použitého bodového rozmezí pro jednotlivé dimenze byla validizována pouze na švédském vzorku. Dalším důvodem může být i samotný způsob kvantifikace úrovně rozvinutosti BČP, který nepočítá s velikostí odchylek od parametrů jednotlivých dimenzí a opomíjí tak extrémní hodnoty v některých dimenzích, které mohou mít významný vliv na fungování jedince. Např. jedinec, který se v každé dimenzi nevejde do parametrů BČP o 0,1 bodu, získává v rámci tohoto přístupu nižší míru balance než ten, který tyto parametry nenaplnil pouze v jedné dimenzi, avšak od optima se vzdaluje mnohem více.

I přes výše uvedené byl však předpokládán směr vztahu mezi mírou BČP a nudou u větší části měřených aspektů nudy zaznamenán. Stejně tak se ukázalo, že profil ČP, který se nejvíce podobá obrazu BČP, v prezentovaném výzkumu souvisí s nudou negativně, což odpovídá teoretickým východiskům autorů tohoto konceptu (Zimbardo & Boyd, 1999, 2008) i následným empirickým zjištěním (např. Boniwellová a kol., 2010; Eren & Coskun, 2015). I přes nereprezentativnost výzkumného souboru lze tedy říci, že balancovaná časová perspektiva je psychologický konstrukt, který, pokud je posuzován jako relativní a nikoliv absolutní konstrukt, lze dát do souvislosti s určitým optimálním fungováním jedince a v souvislosti s nudou má význam se jí zabývat. Výzkum zaměřený na hledání vhodného způsobu jeho empirického uchopení je však stále ve svých začátcích.

Pilotní ověření tří zahraničních dotazníků nudy potvrdilo, že, přestože se v některých měřených aspektech nudy tyto dotazníky překrývají, každý z nich vedle toho navíc zachycuje určitý aspekt nudy, který by v rámci zkoumání tohoto fenoménu ve školním prostředí neměl být opomenut. V dalším kroku je tedy třeba provést hlubší prověření souvislostí mezi dílčími aspekty nudy měřenými těmito, případně i dalšími dostupnými nástroji. Je zřejmé, že použití výhradně dotazníkových metod neumožňuje rozlišit mezi momenty, kdy je nuda skutečně prožívána, od těch, kdy je její deklarace pouze součástí určité strategie či celkového postoje jedince (např. Hill & Perkinsová, 1985; Larson & Richardsová, 1991). V tomto ohledu se potom nabízí zařazení a kombinace dalších výzkumných metod, které by minimalizovaly možná zkreslení daná retrospektivním sebehodnocením či zpětným vybavováním si prožitků (pozorování, rozhovory, experiment, implicitní nástroje pro diagnostiku nudy atd.), do výzkumného designu.

Výsledky prezentovaného výzkumu v neposlední řadě otevírají diskuzi nad možnostmi a způsoby zvládání nudy, a to především ve školním prostředí, což je téma, které bylo doposud

minimálně teoreticky uchopeno a pro které neexistuje téměř žádný systematický výzkum (Harrisová, 2000; Pavelková, 2010; Nettová a kol., 2011). Je třeba detailně prozkoumat různé typy copingových strategií studentů a pokusit se porozumět pohnutkám, které za jejich reakcemi na nudu stojí. Současné způsoby intervence jsou zacíleny především na změny, které se mají uskutečnit „vně“ studenta. Nabízejí se různá doporučení pro učitele týkající se způsobu výuky a komunikace se studenty, ale od studentů samotných se příliš úsilí nevyžaduje (Macklemová, 2015). Podpora rozvoje schopností efektivně pracovat s časovou perspektivou spolu s rozvojem dovedností využívat vhodné copingové strategie může být jedním ze způsobů, jak do boje s nudou zapojit také samotné studenty.

Závěr

Hlavním cílem předkládané práce bylo prověření toho, zda časová perspektiva může být určitou osobnostní charakteristikou, která souvisí s tím, jak často a jakým způsobem jedinec zažívá nudu a jak se s ní vyrovnává. Výsledky výzkumu prezentované v empirické části práce poukazují na existenci určitých souvislostí mezi různými aspekty nudy (tendence k nudě, míra nudy zažívané v konkrétní situaci a frekvence zážitků nudy) a časovou perspektivou studentů střední školy.

Statisticky významné pozitivní vztahy mezi nudou a všemi negativními dimenzemi časové perspektivy včetně negativní budoucnosti zjištěné jak na úrovni proměnných, tak v rámci komplexnějšího uchopení obrazu časové perspektivy studentů naznačují, že z hlediska nudy není zásadní pouze převažující směr temporální orientace jedince (budoucí versus přítomný), ale také jeho afektivní kvalita.

Z hlediska efektivního zvládnání nudy se potom v rámci kompozic získaných profilů časové perspektivy jako klíčové protektivní faktory časové perspektivy ukazují být vysoká úroveň pozitivní budoucnosti a pozitivní minulosti a nízká úroveň fatalistické přítomnosti. Hédonistická přítomná orientace se ukázala být ve vztahu k nudě spíše riziková a v tomto ohledu se ukazuje, že tento koncept v sobě zahrnuje určité vnitřní rozpory, které bude do budoucna nutné hlouběji prozkoumat.

Vysoká úroveň rozvinutosti balancované časové perspektivy, pokud je uchopována jako relativní a nikoliv absolutní konstrukt, se ukázala být taktéž v příznivé konstelaci vzhledem k nudě. Do jisté míry problematickým se však ukázal být koncept míry balancované časové perspektivy. Jednak se nepodařilo potvrdit její normální rozdělení v rámci výzkumného souboru, dále potom nebyl zcela jednoznačně potvrzen předpokládaný (inverzní) směr jejího vztahu k nudě.

Na základě výše uvedeného lze shrnout, že hlavní cíl stejně tak jako všechny dílčí cíle práce se podařilo naplnit. V rámci předkládané práce byl podán obraz časové perspektivy a nudy u studentů střední školy a vztah mezi těmito dvěma psychologickými konstrukty byl prozkoumán na několika úrovních včetně zachycení specifických osobnostních konstelací časové perspektivy a nudy. Vedle toho byly empiricky ověřeny tři vybrané zahraniční dotazníky nudy a byl nastíněn směr dalšího zkoumání na poli časové perspektivy a nudy, a to především pokud jde o diagnostiku nudy a strategie jejího zvládnání v pedagogicko-psychologické praxi.

Bibliografie

- Aceeová, T. W., & kol. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), stránky 17-27.
- Bardgill, R. W. (2000). The study of life boredom. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31, stránky 188-219.
- Boniwellová, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. V P. Linley, & S. Joseph, *Positive Psychology in practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Boniwellová, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), stránky 24-40.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2005). Time Perspective, Health and Risk Taking. V A. Strathman, & J. Joireman, *Understanding Behavior in the Context of Time. Theory, Research, and Application* (stránky 85 - 107). New York: Routledge.
- Břicháček, V. (2003). Perspektivy sledování osobnosti (subjektivní úvaha futurologická). *Československá psychologie*, 47(6), stránky 587-600.
- Carelliová, M. G., & Wibergová, B. (2012). Time out of mind: Temporal perspective in adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 16(6), stránky 460-466.
- Carelliová, M. G., Wibergová, B., & Astromová, E. (2015). Broadening the TP Profile: Future Negative Time Perspective. V M. a. Stolarski, *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (stránky 87-97). Springer International Publishing Switzerland.
- Carrelliová, M. G., Wibergová, B., & Wibergová, M. (2011). Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*. doi:10.1027/1015-5759/a000076
- Craparo, G., Faraciová, P., Fascianová, S., Carrubba, S., & Gori, A. (2013). A Factor Analytic Study of the Boredom Proneness Scale. *Clinical Neuropsychiatry*, 10(3-4), stránky 164-170.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). A theoretical model of enjoyment. V M. Csikszentmihalyi, *Beyond boredom and anxiety* (stránky 35-54). San Francisco : CA: Jossey-Bass.
- Daschmannová, E., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), stránky 421-440.
- De Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), stránky 332-344.
- Eastwood, J. D., Frischenová, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), stránky 482-495.
- Eren, A., & Coskun, H. (2015). Time Perspectives and boredom coping strategies of undergraduate students from Turkey. *Educational Res Policy Practise*. doi:10.1007/s1067-014-9165-9
- Fahlmanová, S. A. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, stránky 307-340.
- Fahlmanová, S. A., Mercer-Lynnová, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2011). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). *Assessment*. Published online September 8. doi:10.1177/1073191111421303

- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom Proneness - The Development and Correlates of a New Scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), stránky 4-17.
- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom . V D. (. Rappaport, *Organization and pathology of thought* (stránky 349-361). New York:: Columbia University Press.
- Fisherová, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), stránky 395–417.
- Frankl, V. (1997). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Gjesme, T. (1976). Future-time gradients for performance in test anxious individuals. *Perceptual and Motor Skills*, 42, stránky 235–242.
- Goetz, T., & Hall, N. C. (2014). Academic Boredom. V R. Pekrun, & L. Linnenbrink-Garcia, *International Handbook of Emotions in Education* (stránky 311-330). Routledge.
- Goetz, T., Frenzelová, A., Hall, N. C., Nettová, U. E., Pekrun, R., & Lipnevichová, A. A. (2013). Types of Boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*. doi:10.1007/s11031-013-9385-y
- Goldbergová, J. K., Eastwood, J. D., LaGuardiová, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An Emotional Experience Distinct from Apathy, Anhedonia, or Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), stránky 647-666.
- Gray, J. M., & Wilson, M. A. (2007). A detailed Analysis of the reliability and validity of the sensation seeking scale in a UK sample. *Personality and Individual Differences*, 42, stránky 641–651.
- Harrisová, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom Proneness and Boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), stránky 576-598.
- Helus, Z. (1982). *Pojetí žáka a perspektivy osobnosti*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství .
- Helus, Z., & Pavelková, I. (1992). Vedení žáků ke vzdělávací autoregulaci a humanizace školy. *Pedagogika. Časopis vědy o vzdělávání a výchově*, 42(2), stránky 197-208.
- Hill, A. B., & Perkinsová, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology*, 76, stránky 235-240.
- Hrabal, V., & Pavelková, I. (2010). *Jaký jsem učitel*. Praha : Portál.
- Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: SPN.
- Husmanová, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18, stránky 166-175.
- Kairys, A. (2010). Correlations between time perspective and personality traits in different age groups. *Tiltai*, 2, stránky 159-173.
- Kairys, A., & Liniauskaitė, A. (2015). Time Perspective and Personality . V M. a. Stolarski, *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip B. Zimbardo* (stránky 99-113). Springer International Publishing Switzerland .
- King, R. B., & Gaerlanová, M. J. (2014). How you Perceive Time Matters for how you Feel in School: Investigating the Link Between Time Perspectives and Academic Emotions. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-014-9213-x
- Larson, R. W., & Richardsová, M. H. (1991). Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students. *American Journal of Education*, 99(4), stránky 418-433.
- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., & Zimbardo, P. G. (2011). ZTPI –Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55(4), stránky 356-372.
- Macklemová, G. L. (2015). *Boredom in the Classroom. Addressing Student Motivation, Self-Regulation and Engagement in Learning*. Springer International Publishing Switzerland .
- Mannaová, G., Faraciová, P., & Comoová, M. R. (2013). Factorial Structure and Psychometric Properties of the Sensation Seeking. *Europe Journal of Psychology*, 9(2), stránky 276–288.

- Mareš, J. (2009). Objektivní a subjektivní čas v lidském učení. V E. Mechlová, *Information and Communication Technology in Education* (stránky 49-60). Ostrava: Ostravská univerzita.
- Mareš, J. (2010). Člověk a subjektivní čas. *Studia pedagogica*, 15(1).
- McLeod, C. R., & Vodanovich, S. J. (1991). The relationship between self-actualization and boredom proneness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, stránky 137-146.
- Melton, A. M., & Schulenberg, S. E. (2009). A confirmatory factor analysis of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Psychology*, 143(5), stránky 493-508.
- Mercer-Lynnová, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation or both? *Personality and Individual Differences*, 56, stránky 122-126.
- Mercer-Lynnová, K. B., Flora, D. B., Fahlmanová, S. A., & Eastwood, J. D. (2011). The measurement of boredom: Differences between existing self-report scales. *Assessment*. doi:10.1177/1073191111408229
- Nettová, U. E., Goetz, T., & Danielsová, L. M. (2011). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20(6), stránky 626-638.
- Nurmi, J. (2005). Thinking About and Acting Upon the Future: Development of Future Orientation Across the Life Span. V A. Strathman, & J. Joireman, *Understanding Behavior in the Context of Time* (stránky 31-57). New York: Routledge.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven/Belgium/Hillsdale: Leuven University Press/Erlbaum.
- Pavelková, I. (1990). *Perspektivní orientace jako činitel rozvoje osobnosti*. Praha: Academia.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení. Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Pedagogická fakulta UK.
- Pavelková, I. (2010). Nuda ve škole. V H. Kryrková, & R. Váňová, *Učitel v současné škole* (stránky 219-233). Praha : Karolinum, UK Praha .
- Pavelková, I., Purková, V., & Menšíková, V. (2010). Časová perspektiva jako významný regulativ v lidském životě a žákovské motivaci. *Studia paedogiga*, 15(1).
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), stránky 315-341.
- Pekrun, R., Daniels, L. M., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), stránky 531 – 549.
- Pekrun, R., Goetz, T. F., Barchfeldová, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36, stránky 36-48.
- Roberti, J. W., Storch, J. A., & Bravataová, E. (2003). Further Psychometric Support for the Sensation Seeking Scale—Form V. *JOURNAL OF PERSONALITY ASSESSMENT*, 81(3), stránky 291–292.
- Sircova, A. a. (2015). Time Perspective Profiles of Cultures. V M. a. Stolarski, *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (stránky 169-187). Springer International Publishing Switzerland.
- Stolarski, M., Wibergová, B., & Osin, E. (2015). Assessing Temporal Harmony: The Issue of a Balanced Time Perspective. V M. a. Stolski, *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (stránky 57-71). Springer International Publishing Switzerland .
- Strathman, A., & Gleicher, F. B. (1994). The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant outcomes of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), stránky 742-752.

- Todman, M. (2003). Boredom and Psychotic Disorders: Cognitive and Motivational Issues. *Psychiatry*, 66(2), stránky 146-167.
- Van Tilburg, W. A., & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity. A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*. doi:10.1177/0146167211418530, Published online August 15.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric Measures of Boredom: A Review of the Literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), stránky 569-595.
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric Measures of Boredom: A Review of the Literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), stránky 569-595.
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55, stránky 115-123.
- Vodanovich, S. J., & Rupp, D. E. (1999). Are procrastinators prone to boredom? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 27, stránky 11-16.
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A Confirmatory Approach to the Factor Structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a Two-Factor Short Form. *Journal of Personality and Assessment*, 85(3), stránky 295-303.
- Vogel-Walcuttová, J. J., Fiorelová, L., Carperová, T., & Schatzová, S. (2012). The Definition, Assessment, and Mitigation of State Boredom Within Educational Settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24, stránky 89-111.
- Watt, J. D., & Ewing, J. E. (1996). Toward the development and validation of a measure of sexual boredom. *Journal of Sex Research*, 33, stránky 57-66.
- Wibergová, B., Wibergová, M., Carelliová, M. G., & Sircová, A. (2012). *A qualitative and quantitative study of seven persons with balanced time perspective (BTP) according to S-ZTPI*. Coimbra, Portugal: International Conference on Time Perspective.
- Wibergová, M., & Carelliová, M. G. (2014). Insights into features of anxiety through multiple aspects of psychological time. *Journal of Integrative Psychology and Therapeutics*, 2.
- Wibergová, M., Sircová, A., Wibergová, B., & Carelliová, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(1), stránky 95-107.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), stránky 169-184.
- Zhang, J., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50, stránky 1261-1266.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. USA: Free Press.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), stránky 1271-1288.
- Zuckerman, M. (2007). The Sensation Seeking Scale V (SSS-V): Still reliable and valid. *Personality and Individual Differences*, 43(5), stránky 1303 - 1305.
- Zuckerman, M., Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), stránky 139-149.